

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

# **DIPLOMOVÁ PRÁCE**

2014/2015

Bc. Šárka Rácová

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta



**In-line bruslení dětí předškolního věku**

**In-line skating of preschool children**

Autor diplomové práce:

**Bc. Šárka Rácová**

Vedoucí diplomové práce: PaedDr. Ladislav Pokorný

Studijní obor: Pedagogika předškolního věku

Forma studia: kombinovaná

Bakalářská práce dokončena: listopad, 2014

Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci na téma In-line bruslení dětí předškolního věku včetně příloh, vypracovala samostatně pod vedením vedoucího práce s vyznačením všech použitých pramenů.

V Kačici dne

.....

podpis

Děkuji vedoucímu mé diplomové práce, PaedDr. Ladislavu Pokornému za pomoc, spolupráci, připomínky a cenné rady při vedení práce. Děkuji za projevenou vstřícnost a trpělivost při konzultacích.

V Kačici dne

.....

podpis

# **Anotace diplomové práce**

Pomocí pozorování a dotazníku je zmapováno využití in-line bruslení ve školní i mimoškolní pohybové aktivitě dětí předškolního věku. Analýzou prostředí se zjišťuje, jaké jsou podmínky pro in-line bruslení ve zkoumané lokalitě. Zhodnocuje se úroveň zvládnutí in-line bruslení předškolních dětí. Je navržena základní metodika výuky jízdy na in-line bruslích předškolního dítěte a aplikovaná pomocí experimentu.

## **Klíčová slova**

In-line bruslení, dítě předškolního věku, zdraví.

## **Annotation**

The use of in-line skating in school and out of school activity of preschool kids is mapped out by observation and questionnaire. The analysis of environment finds out what the conditions for in-line skating of observed location are. The level of mastering the in-line skating of preschool kids is also evaluated. There is a basic methodology of teaching in-line skating of preschool kids which applies by experiment.

## **Key Words**

In-line skatinng of preschool children, child of preschool age, health.

# Abstrakt

Cílem diplomové práce je zjistit, zdali je dítě v předškolním věku schopno osvojit si in-line bruslení a zjistit, jak je tato pohybová aktivita využívána u dětí tohoto věku ve školní i mimoškolní formě. Zkoumají se také podmínky pro in-line bruslení v dané lokalitě. Dále je vytvořena metodika výuky jízdy na in-line bruslích u dítěte předškolního věku. Metodika je podložena experimentem. Hlavním výzkumným problémem práce, je zkoumání realizace in-line bruslení s dětmi v předškolním věku.

První kapitola teoretické části se zabývá obecnými informacemi o in-line bruslení, což je krátké seznámení s historií tohoto sportu, rozdělení na různé odvětví a seznámení s existencí vybavení vhodného pro in-line bruslení. Druhá kapitola se zaměřuje na in-line bruslení a zdraví. Jsou zde popsána pozitiva i negativa této pohybové činnosti ovlivňující zdraví jedince, charakterizace předškolního věku, motorický vývoj a kdy je vhodné s tímto sportem u dětí začít. Třetí kapitola teoretické části se zaměřuje na techniku a metodiku in-line bruslení.

Praktická část se zabývá hodnocením úrovně zvládnutí in-line bruslení předškolního dítěte, které je zkoumáno za pomoci výzkumných metod pozorování, dotazníku a experimentu. Prostřednictvím dotazníků se dozvídáme, zdali in-line bruslení provozují s předškolními dětmi Mateřské školy, rodiče a pohybové kroužky ve zkoumané lokalitě. Veškerý výzkum je realizován ve městě a na venkově. Pomocí analýzy prostředí se zjišťují možnosti této lokality, kam lze vyjet na in-line bruslích a kde je možno tuto pohybovou aktivitu trénovat. Následuje navržení základní metodiky výuky jízdy na in-line bruslích u dítěte předškolního věku. V závěru je proveden experiment s předškolním dítětem, na kterém je metodika aplikována.

Závěr práce je věnován vyhodnocení získaných informací z výzkumu. Výsledky praktické části jsou porovnány s hypotézami, je provedena diskuze, která hodnotí validitu a reliabilitu poznatků, přijetí či nepřijetí hypotéz a možnost zobecnění poznatků. Následně jsou formulovány z toho vyplývající závěry v podobě vědeckého zjištění, kde se nachází odpovědi na položené výzkumné otázky ve vztahu k hypotézám a cílům práce.

# **Abstract**

The aim of the diploma thesis is to find out, if preschool kid is able to pick up the in-line skating and to find out, if this activity is used among preschool kids in school or out of school form. The conditions for in-line skating in certain location is also researched. The methodology for teaching in-line skating of preschool kids is also made. The methodology is based on experiment. The main research issue of this thesis is to find out the realization of in-line skating with preschool kids.

First chapter deals with general information about in-line skating, such as history of this sport, division into various branches and proper equipment. Second chapter informs about the connection between in-line skating and health. There are pros and cons which influence person's life, characterization of preschool age, motor development and what the appropriate age for children to start is. Third chapter is focused on technique and methodology of in-line skating.

Practical part deals with the evaluation of the mastering level of in-line skating among preschool kids, which is researched with questionnaire and experiment. The questionnaire tells us if the in-line skating with preschool kids is provided by Kindergartens, parents or interest club in a certain location. All the research is done in town and on the countryside. The analysis of a location shows its possibilities – mainly the places where the activity can be done. The suggestion of a basic methodology of teaching in-line skating preschool kids follows. Finally there is an experiment with preschool kid, where the methodology is used.

The summary contains the evaluation of information gained from the research. The results of practical part are compared with the hypothesis, and discussion evaluates the validity and reliability of the information, acceptance and non-acceptance of the hypothesis and the possibility of generalization of the information. The resulted conclusions are formulated as a scientific fact, which is the answer to researched questions related to the hypothesis and the aim of the thesis.

# Obsah

Úvod .....	1
Cíl a problém diplomové práce .....	2
I. TEORETICKÁ ČÁST .....	3
1. In-line bruslení obecné informace .....	3
1.1. Historie in-line bruslení .....	4
1.2. Rozdělení in-line bruslení do několika disciplín .....	5
1.3. Vybavení potřebné k jízdě na in-line bruslích .....	8
1.3.1. Typy in-line bruslí .....	8
1.3.2. Ochranné vybavení .....	10
2. In-line bruslení a zdraví .....	11
2.1. Pozitiva in-line bruslení na zdraví .....	11
2.2. Negativa in-line bruslení na zdraví .....	12
2.3. In-line bruslení dětí předškolního věku .....	13
2.3.1. Charakteristika předškolního věku a motorický vývoj .....	13
2.3.2. Kdy začít s in-line bruslením u dětí .....	15
3. Technika a metodika in-line bruslení .....	17
3.1. Technika in-line bruslení .....	17
3.2. Metodika jízdy na in-lne bruslích .....	19
II. PRAKTICKÁ ČÁST .....	24
4. Výzkum .....	24
4.1. Formulace výzkumného problému .....	24
4.2. Cíl výzkumu .....	25
4.3. Hypotézy .....	26
5. Metody výzkumu .....	27
5.1. Metoda analýzy prostředí .....	27
5.2. Metoda dotazníku .....	28
5.3. Metoda pozorování .....	29
5.4. Metoda experimentu .....	29
6. Průběh výzkumu .....	30
6.1. Analýza vhodného prostředí pro in-line bruslení v Kladně a okolí .....	30
6.2. Využití in-line bruslení u dětí v předškolním věku .....	34



6.2.1. Využití in-line bruslení v MŠ .....	34
6.2.2. Využití in-line bruslení v rodinném prostředí .....	39
6.2.3. Využití in-line bruslení v pohybovém kroužku .....	41
6.3. Pozorování in-line bruslení dětí předškolního věku s rodiči .....	44
6.4. Navržení základní metodiky výuky jízdy na in-line bruslích předškolního dítěte .....	48
6.4.1. Průběh výuky jízdy na in-line bruslích dítěte předškolního věku .....	53
7. Výsledky.....	61
7.1. Výsledky analýzy prostředí.....	61
7.2. Výsledky dotazníků .....	63
7.2.1. Výsledky dotazníku in-line bruslení v MŠ .....	63
7.2.2. Výsledky dotazníku in-line bruslení v rodinném prostředí .....	65
7.2.3. Výsledky dotazníku in-line bruslení v pohybovém kroužku.....	67
7.3. Výsledky pozorování .....	67
7.4. Výsledky experimentu .....	69
8. Diskuse .....	71
9. Závěry .....	74
10. Seznam použitých informačních zdrojů .....	78
11. Seznam příloh diplomové práce .....	80
12. Přílohy diplomové práce .....	82

# Úvod

Přemísťování z místa na místo je typickým lidským pohybem. Kdyby se člověk nemohl pohybovat, neobstaral by si potravu, neuspokojoval své potřeby a neprožil by plnohodnotný život. K transportu lze využít vlastní pohyb, což je chůze, běh a lezení. Další možností je transportní prostředek, který nevyžaduje lidskou pohybovou činnost. Přemístí člověka tam, kam potřebuje, aniž by byl namáhán pohybový aparát. Existují ale prostředky, které člověku usnadňují transport za využití lidské pohybové aktivity. Jde o pomůcku využívanou pro rychlejší a méně namáhavější přemístění, kdy člověk svou aktivitou prostředek pohání a ovládá ho. Jedná se například o jízdu na kole, lyžích nebo in-line bruslích. Tyto možnosti přemísťování se staly uznávanými sporty, které jsou u lidí velice oblíbené. Využívají se k transportu, rekreačně, jako vrcholový sport nebo pro zlepšení tělesné kondice. Jedná se o aktivity vhodné pro více věkových skupin.

V poslední době se stala rozšířenou a oblíbenou aktivitou jízda na in-line bruslích. Ta se provozuje zejména ve venkovním prostředí, kde je člověk obklopen přírodou a dochází tak k uvolnění stresu, radosti z pohybu, seznamování s různým prostředím, k novým sociálním kontaktům, rozvoji kondice a zlepšení nálady. In-line bruslení se mohou věnovat děti i dospělí. Je to volnočasová aktivita, která je vhodná pro společné trávení času rodičů a dětí. Pohybová aktivita každého člověka, ať už je jakákoliv, by měla být rozmanitá a především pravidelná. Již v předškolním období se u dětí objevuje zájem o různá sportovní odvětví. Rodiče by svým ratolestem měly dát možnost, aby se během svého dětství seznámily s různými sporty, které je obohatí o sportovní zážitek a pozitivními zkušenostmi, jaké v budoucnu budou moci využít. Právě in-line bruslení dětem přináší spoustu pozitivních prožitků, radosti, zábavy a nových poznatků.

Ve své diplomové práci se zabývám problematikou in-line bruslení v pohybové aktivitě dětí předškolního věku. Snažím se zjistit, zdali tuto pohybovou aktivitu provozují s dětmi v Mateřských školách, sportovních kroužcích nebo jen rekreačně v rodinném prostředí. Zjišťuji, jaké jsou podmínky k in-line bruslení v dané lokalitě. Vyhodnocuji také úroveň zvládnutí in-line bruslení této věkové kategorie, kdy se zaměřuji, zdali a jak jsou předškolní děti schopné realizace tohoto sportu. Pokusila jsem se o vytvoření metodiky výuky jízdy na in-line bruslích pro děti předškolního věku a aplikovala ji prostřednictvím experimentu na jedno předškolní dítě.

## **CÍL DIPLOMOVÉ PRÁCE**

Cílem diplomové práce je zmapovat využívání in-line bruslení u dětí předškolního věku a zjistit, zdali lze určit optimální věk, který je vhodný pro začátek s touto pohybovou aktivitou.

## **PROBLÉM DIPLOMOVÉ PRÁCE**

Hlavním problémem práce, je zkoumání in-line bruslení s dětmi v předškolním věku.

### **Výzkumné otázky:**

1. Zvládne dítě předškolního věku osvojit si samostatnou jízdu na in-line bruslích?
2. Jaké jsou důvody většiny Mateřských škol, že nerealizují s dětmi in-line bruslení?
3. Proč vedoucí dětských sportovních klubů a jejich trenéři méně často začleňují děti mladší 5 let do svých sportovních kroužků?
4. Jak může vytvoření metodiky jízdy na in-line bruslích a následná aplikace na předškolním dítěti, ovlivnit úroveň jeho dosavadních pohybových schopností a dovedností?

# **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## **1. In-line bruslení obecné informace**

In-line bruslení je sport vhodný pro všechny generace. Je to oblíbená pohybová aktivita určená pro děti i dospělé, která se realizuje, jako sport vrcholový a rekreační, sport dětí a mládeže v různých pohybových kroužcích a také jako volnočasová aktivita rodičů a dětí. In-line bruslení je sport, který pomáhá udržovat kondici, posiluje většinu velkých svalů nohou, hýžděové svaly, trénuje rovnováhu, koordinaci pohybů a přináší psychickou i fyzickou relaxaci. (Mišičková, L. 2009) Tuto pohybovou aktivitu lze realizovat různými způsoby, jelikož existuje velké množství disciplín tohoto sportu a každý si může vybrat disciplínu, která mu nejvíce vyhovuje.

V dřívější době lidé spíše preferovali bruslení na ledních bruslích, které se provozovalo v zimě na zamrzlých přírodních plochách nebo na zimních stadionech. Důvodem bylo malé povědomí o disciplíně in-line, tyto brusle byly nedostatkovým zbožím a vhodných ploch k tomuto typu bruslení bylo minimum. Neexistovaly žádné dráhy nebo stezky, kam by mohli in-line bruslaři vyjet. Nyní je tato sportovní disciplína více známá a oblíbená u několika věkových skupin. Možností, kde jezdit je mnoho a stále dochází k rozšiřování vhodných tratí.

Existuje několik důvodů, proč začít s in-line bruslením a co to člověku přináší. In-line bruslení, je oblíbené díky tomu, že se dá provozovat zejména ve venkovním prostředí a realizuje se především za pěkného počasí. Proto člověku tato aktivita přináší relaxaci, uvolnění, radost z pohybu a dobrou náladu. Oproti běhání je in-line bruslení méně namáhavé a šetrnější ke kloubům. (Mišičková, L. 2009) Pro děti je to zábavná a rozmanitá aktivita, při které se nenudí a stále získávají nové pohybové zkušenosti. V poslední době je to jeden z oblíbených sportů, který společně provozuje celá rodina. Prostřednictvím in-line bruslení se lidé sdružují s přáteli a ostatními lidmi, kdy je spojuje radost z pohybu samotného, tak radost, že sportují společně s přáteli.

## 1.1. Historie in-line bruslení

In-line bruslení je poměrně mladá sportovní disciplína, která má kořeny v Evropě, i když masový rozvoj nastal v USA a rozšířil se do celého světa. Tuto disciplínu známe již více než 200 let. První klasické kolečkové brusle vyrobil John Joseph Merlin, belgický vynálezce mechanických zařízení. Byl prvním člověkem, který se pohyboval na vlastnoručně sestrojených bruslích, které byly poháněny kovovými kolečky. Problémem však bylo, jak brusle zastavit. Toto první setkání světa s kolečkovými bruslemi se odehrálo v roce 1760. (Kuban, J., Kirchner, J., Louka, O. 2004) Ovšem první in-line brusle byly vyrobeny roku 1819 ve Francii Monsierem Petitbledem, který dostal první patent na brusle in-line konstrukce. O tři roky později vyrobil Angličan Robert John Tyers pětikolečkové brusle, které byly vyrobeny ze železa, měly pět koleček v jedné řadě, ale byly stále velice nestabilní a nešly pořádně ovládat. (Edwards, CH. 1996) Francouz Legrand zkonstruoval v roce 1843 brusle, které měly kolečka rozmístěná do dvou řad a paralelně vedle sebe. V roce 1863 James Plimpton vynalezl kolečkové brusle, které byly nakláněcí, umožňovaly zatáčení a také provádění tanečních figur. Plimpton založil bruslařský klub, protože in-line bruslení nabývá na popularitě. Provozovatelé ploch vhodných pro bruslení na kolečkových bruslích vytvořili v roce 1937 asociaci provozovatelů ploch pro bruslení na kolečkových bruslích, RSROA. Později se přejmenovala na mezinárodní asociaci bruslení na kolečkových bruslích, RSAI, která existuje do dnes. Tato organizace hrála důležitou roli při rozvoji této sportovní disciplíny, která se začala považovat v průběhu 40. - 60. let za společenskou volnočasovou aktivitu, podporující zlepšení fyzické kondice. Chicago Scate Company, v roce 1960 uvedlo na trh in-line brusle podobající se současným bruslím. Byly ale méně pohodlné a neumožňovaly spolehlivé zastavení. Ve své době kolečkové brusle nebyly komerčně úspěšné, ale díky O. Scottovi jsou považovány za důležitý mezník orientace na in-line konstrukci. V 70. letech byla zavedena výroba plastových koleček, která umožňují jednodušší a plynulejší jízdu. (Kuban, J., Kirchner, J., Louka, O. 2004)

Moderní in-line brusle se objevily v roce 1980 a jejich tvůrci byli američtí hokejisté Scott a Brennan Olsonovi. (Edwards, CH. 1996) Použili lepší kolečka a na zadní část brusle umístili brzdu pro snadné zastavení. In-line brusle začaly být vyráběny v továrnách a prodávány za přijatelnou cenu. Jejich oblíbenost tímto vzrostla. 90. léta jsou považována za období, kdy v USA vzrostl zájem o in-line brusle. Ty pak byly

masově vyráběny a jízda na nich se rozšířila do celého světa. K propagaci in-line bruslení, jako rekreačního sportu, kondiční a zdravotní aktivity se zasloužila Mezinárodní asociace in-line bruslení, IISA. Snažila se také o vývoj bezpečnostních a vzdělávacích programů a o rozšíření veřejných ploch vhodných pro in-line bruslení. (Kuban, J., Kirchner, J., Louka, O. 2004)

První in-line brusle měly pouze dvě železná kolečka bez ložisek, nášlapnou plochu a kožený řemínek, který se upínal kolem kotníku přes nárt. (Edwards, CH. 1996) Brusle se upevňovaly na obyčejnou obuv a chyběla jim brzda. Železná kolečka se nedala při jízdě nijak ovládat, takže bruslení bylo obtížné a také nebezpečné. Dnešní brusle jsou oproti prvním prototypům stabilní, lehko ovladatelné, pohodlné, lehké a rychlé.

Původní konstrukce kolečkových bruslí by se daly uspořádat do několika typů. Jedním z nich jsou tzv. „nakláněcí“ brusle s pevnou obuví a kolečky uspořádanými vedle sebe, které měly brzdou z gumového bloku umístěného na špičce brusle. Byly dobře ovladatelné. Dalším druhem konstrukce jsou in-line brusle, které mají kolečka lineárně upořádané s brzdou v zadní části brusle. Jedná se o brusle odpovídající současným typům in-line bruslí. (Kuban, J., Kirchner, J., Louka, O. 2004)

Postupem času se začala objevovat různá odvětví tohoto sportu. Jde o rychlobruslení, volný styl, rekreační bruslení, U-rampu, street, hokej aj. In-line bruslení se stále vyvíjí, objevují se nové poznatky o tomto sportu, techniky, různá materiální a mechanická vylepšení. Dějiny tohoto mladého sportu se tak neustále rozšiřují.

## 1.2. Rozdělení in-line bruslení do několika disciplín

V současné době lze rozdělit in-line bruslení do několika základních disciplín. In-line brusle mají univerzální využití při různých pohybových aktivitách, proto existuje mnoho inovací a propojení s jinými sporty.

**Rozdělení in-line bruslení do několika disciplín** podle Kubana, Kirchnera, Louky 2004 a Ladiga, Rugera 2003.

### **Kondiční-fitness**

Kondiční bruslení zahrnuje vyjížďky do přírody, turistiku, rozvíjení osobní kondice a transport. Tato disciplína in-line bruslení je nejčastěji provozována, jako volnočasová aktivita, kterou preferuje největší počet sportovců z řad veřejnosti.

Vyjížďka do přírody a turistika na kolečkových bruslích je pohybová činnost vhodná pro všechny věkové skupiny, kdy lze vyjíždět na výlety spolu s přáteli a rodinou. Při tomto druhu bruslení dochází k rozvoji tělesné i psychické kondice. Turistika na in-line bruslích je u nás poněkud méně realizovatelná, jelikož zde není velké množství stezek vhodných pro tuto sportovní disciplínu. Každým rokem se však množství stezek pro in-line bruslení v ČR zvyšuje. Existuje i městská turistika, kdy bruslař musí překonávat různé povrchy a překážky, se kterými se při turistice ve městě setká. Další problematikou městské turistiky je zapojení se do městského ruchu a nutnost dbát na bezpečnost.

Při in-line jízdě, ryze sportovního charakteru, kdy jde o sportovní výkon, dochází k zvyšování tělesné kondice sportovce. Dochází tak ke zvyšování zátěže kardiovaskulárního a respiračního systému. Lze skloubit sportovní výkon s poznáváním nějakých míst, nebo památek. Může jít o výlet, při kterém sportovec pěstuje svou fyzickou zdatnost a zlepšuje kondici.

In-line brusle mohou být také dopravním prostředkem a sloužit k transportu z místa na místo. Je to možné v případě rovinnatého terénu, vhodného povrchu bez větších překážek na trase a dobré znalosti místa, kde se pohybujeme. Důležité je vyhýbat se místům s hustší frekventovaností hromadné dopravy. Tento způsob transportu je časově nezávislý, finančně úsporný, neomezen zácpami na silnicích a čekáním na městskou hromadnou dopravu. Taková doprava je ale fyzicky náročnější.

### **Rychlostní-speed**

Rychlostní bruslení se nejčastěji realizuje na dráze nebo silnici. Existují také ovály, které mají dvě často klopené zatáčky a dvě rovinky. Délka trati pro rychlobruslení je od 100 do 450 metrů. Standardem se stal 200 metrový ovál s dráhou je 4-6 metrů širokou.

Tuto disciplínu provozují zejména sportovci na vrcholové a výkonnostní úrovni. Závodů v rychlobruslení jsou pro jednotlivce nebo dvojice a družstva. Jedná se o překonání určité vzdálenosti v co nejkratším čase na in-line bruslích. Závodníci jsou rozděleni do několika kategorií podle pohlaví a věku. Vzdálenosti, ve kterých se závodí: 100 m, 200 m, 300 m, 500 m, 1000 m, 1500m, 2 km, 3 km, 5 km, 10 km, 15 km, 20 km, 30 km, 50 km, půlmaratón a maraton. Start mívá několik podob. Je rozdělený do rozjížděk, podle určitých intervalů nebo hromadný. Rychlobruslení má různé druhy závodních disciplín. Je to sprint, dlouhé tratě, slalom, sjezd, ve skupině štafeta.

### **In-line hokej a sportovní hry**

Univerzální využití in-line bruslí ovlivňuje různé kolektivní hry. Sportovní hry jsou obohaceny o rychlejší pohyb při hře. In-line hokej je jednou z nejrozšířenějších kolektivních her realizovaných na in-line bruslích. Provozují se mezinárodní soutěže, které jsou řízené federacemi in-line bruslení. Hra se odehrává na speciálních hřištích a hráči mají plnou výstroj, která je chrání při přímých střetech jinými hráči a nárazech do mantinelů. Mezi zvláštnosti pravidel in-line hokeje patří hra na čtvrtiny v délce 12 minut, družstvo o 4 hráčích a 1 brankáři, hřiště je červenou čarou odděleno na obranu a útočnou část.

### **Agresivní-aggressive**

Tento druh in-line bruslení je považován za adrenalinový sport. Není to sport pro každého. Je zapotřebí množství odvahy a dostatečné dovednosti. Mezi agresivní typ bruslení patří U-rampa, kde se provádí různé akrobatické skoky, figury a triky. Dalším typem je street, bruslení na ulici se skoky a klouzáním na zábradlí.

### **Umělecké-artistic**

Umělecké bruslení na in-linech je propojení elegantního pohybu na bruslích s hudbou. Jde o tanec na kolečkových bruslích ve větším počtu lidí na tzv. bruslařských diskotékách nebo o tanec jednotlivců a dvojic, který se velice podobá krasobruslení.

### **V terénu-artist**

Bruslení na kolečkových bruslích v terénu je jednou z nejmladších disciplín in-line bruslení. Brusle, které jsou zapotřebí k pohybu v terénu, mají velká kolečka s patřičným profilem. Lze se pohybovat na více druzích povrchů. Zdolají nerovnosti, přírodní terén



i štěrk. Tyto brusle jsou určeny zejména pro pohyb v přírodě a dají se využít k různým outdoorovým aktivitám.

### 1.3. Vybavení potřebné k jízdě na in-line bruslích

Materiální vybavení hraje velice důležitou roli, při provozování jakéhokoli sportu. Při in-line bruslení jsou nejdůležitější brusle, poté přilba a chrániče. Vzhledem k tomu, že in-line bruslení má několik disciplín, existuje také více druhů bruslí. Jelikož stále přibývá bruslařů, nabídka bruslí se rozrůstá. Na trhu se objevuje množství typů a modelů bruslí různé kvality a ceny. Mnoho lidí nemá zkušenost, jaké brusle vybrat, tak ve většině případů dá na atraktivní vzhled a přijatelnou cenu. Pořídí tak brusle, které nemusí splňovat to, co je od nich očekáváno a jakou funkci mají plnit. Proto je důležité si nejprve uvědomit, jak chceme brusle využívat a poté si nechat poradit od odborníka.

In-line brusle se skládá z několika částí: boty, která obsahuje skořepinu s vnitřní botičkou, šněrování, přezky, rámu s kolečky a brzdy.

#### 1.3.1. Typy in-line bruslí

##### **Rekreační brusle - fitness**

Jedná se o nejčastěji využívanou brusli, která má mnoho využití. Je to pohodlná, lehká a měkká bota s mnoha otvory pro odvětrání. Noha je v této brusli dobře zpevněna díky výztužím v oblasti kotníku, nártu a lýtka, dále díky šněrování, upevňujícím páskům a pevné konstrukci celé brusle. Rám, na který jsou připevněna čtyři kolečka, je vyroben ze slitin hliníku nebo z plastu. Kolečka jsou měkká o velikosti 78 až 82 mm. V zadní části pravé brusle je na patě umístěn gumový blok, který je složí, jako brzda. (Reichert, J., Krejčíř, J., 2006)

##### **Rychlostní brusle - speed**

Bota rychlostní brusle je velmi lehká, ale chybí zde polstrování, proto jsou tyto brusle méně pohodlné. Závodní brusle pro rychlobruslení jsou nízké a výztuž končí již pod kotníkem. Rám je z hliníkových slití, je dlouhý a má na sobě umístěno pět koleček

o velikosti 80 až 100 mm. Kolečka většího rozměru umožňují bruslaři rychlejší jízdu, ale oblouky a manévrování jsou s nimi složitější. Menší kolečka jsou sice pomalejší, ale snadněji ovladatelné. Jízdu také může ovlivnit kvalita ložisek v kolečkách. Ty umožňují lehkost otáčení koleček a ovlivňují pohybovou energii brusle. Brzda není součástí rychlobruslařských bruslí. Brzdí se hranou koleček nebo zastavením do rotace. (Reichert, J., Krejčíř, J., 2006)

### **Brusle na agresivní jízdu**

Tato brusle je pevná a robustní. Musí vydržet velkou zátěž a nárazy, proto zcela zpevňuje kotník. Zesílený rám je nízký s prohlubní pro skluz po zábradlí. Kolečka jsou malá o velikosti cca. 43 mm. Jsou čtyři, umístěná za sebou a mohou mít různou tvrdost podle způsobu jejich využití (na U rampu nebo na skluzu). Kolečka lze posouvat a umožnit tak lepší manévrovací možnosti. Brusle nemají brzdu z toho důvodu, protože by při skocích a tricích překážela. (Reichert, J., Krejčíř, J., 2006)

### **Brusle na in-line hokej**

In-line hokejové brusle mají velice podobné provedení, jako lední hokejové brusle. Jsou tvořeny z pevné boty, rámu, který je lehký, ale velice pevný a malých tvrdých koleček o velikostech 72, 76, 78 mm. Tyto kolečka umožňují rychlou manipulaci při jízdě do oblouku. Bota je vyztužena na špičce a bocích, aby odolávala veškerým nárazům. Uvnitř boty jsou výstelky, ale bota je sama o sobě tvrdá a méně pohodlná. Zapínání je na šněrování. Brusle neobsahuje brzdu, brzdí se hranou koleček. (Procházka, J., 2010)

### **Terénní brusle - off-road**

Brusle s velkým rámem, na kterém jsou připevněna tři nebo čtyři velká kolečka se vzorkem pro lepší jízdní vlastnosti v terénu. Bota je pevná a vyztužená. Tyto brusle zvládnou jízdu po nerovnostech a různém typu povrchu. (Reichert, J., Krejčíř, J., 2006)

### **Dětské brusle**

Dětská brusle je sestrojena, jako brusle pro začátečníky. Usnadňuje první kroky jízdy na in-line bruslích. Bota je pohodlná, dostatečně pevná, aby zabránila zranění kotníku. Rám je nejčastěji z plastu se čtyřmi kolečky o velikosti 70 mm. (Procházka, J., 2010)

### 1.3.2. Ochranné vybavení

Vzhledem k tomu, že in-line bruslení je pohybová aktivita, která se odehrává především na tvrdém povrchu, je nutné, aby byl bruslař chráněn před nežádoucími pády. Nezbytnou ochrannou výbavou každého bruslaře je přilba a chrániče. Na těchto položkách by se nemělo šetřit, jelikož jde o vybavení, které bruslaře chrání před úrazy a je zapotřebí, aby tyto ochranné prvky byly kvalitní.

Přilba je důležitou ochranou pomůckou hlavy. Pro in-line bruslení existují dva druhy přileb. Uzavřená přilba, která je protažená až na týl, chrání větší část hlavy. Zabraňuje proražení spodiny lebeční při pádu na záda, ke kterému při bruslení dochází často. Dále se využívá klasická cyklistická přilba. Ta je lehká, s otvory, které umožňují ventilaci. (Reichert, J., Krejčíř, J., 2006)

Další ochranou pomůckou jsou chrániče částí těla, na které se nejčastěji padá, a jsou nejvíce náchylné při pádu. Jde o chrániče zápěstí, loktů a kolen. Ochranné vybavení by mělo být kompletní a žádný prvek by neměl chybět, jelikož při neúplné výbavě se snižuje ochranný účinek. Všechny chrániče musí být dostatečně upevněny, aby zůstaly v požadované poloze a chránili konkrétní část těla při pádu nebo nárazu.

Chrániče zápěstí mají pevný prohnutý plast v oblasti dlaně. Na tuto část se nejčastěji dopadá při pádu vpřed i vzad. Má za úkol ztlumit náraz a sklouznout po povrchu, na který bruslař dopadl. Okolo zápěstí jsou pevné suché zipy, které chránič dostatečně upevňují k ruce. Pohyb ruky v zápěstí je omezen a je tak zabráněno vykloubení. (Kuban, J., Kirchner, J., Louka, O. 2004)

Dalším ochranným vybavením ruky jsou chrániče loktů. Jsou tvořeny z vnější strany tvrdým plastem, který tlumí náraz při pádu, zajišťuje skluz a při řádném upevnění pásky na suchý zip, fixuje loket do stálé polohy. Vnitřní strana je polstrovaná měkkým materiálem. Tento chránič zabraňuje odřením, zlomeninám a vykloubení loktu. (Kuban, J., Kirchner, J., Louka, O. 2004)

Ochranu v oblasti kolen zajistí chrániče kolen, které jsou mohutnější oproti loketním chráničům, protože musí pohltit větší hmotnost při nárazu. Vnitřní část je opět řádně polstrovaná, aby byly chrániče pohodlné. Pásky se suchým zipem upevňují koleno a pomáhají chránič udržet na potřebném místě.

## 2. In-line bruslení a zdraví

In-line bruslení je velice oblíbenou pohybovou aktivitou, kterou provozuje stále více sportovců rozmanitého věku. O tom, zdali se jedná o zdravotně prospěšnou aktivitu, není pochyb, ale negativním aspektem této aktivity je především její vysoká úrazovost. Té se dá však předejít dostatečnou materiální připraveností (ochranným vybavením) a opatrností při pohybu. Bruslení podporuje nejen tělesné zdraví, ale také duševní zdraví a pohodu. Jde o sport, který lze provozovat na různých úrovních a bruslení se tak může zapojit do vašeho zdravého životního stylu. Tento druh sportu v člověku vyvolává pocit radosti, uvolnění, relaxace a touhy, udělat pro sebe něco dobrého. Napomáhá ke sdružování lidí, poznávání nového prostředí a má velký vliv na rozvoj tělesné i duševní kondice.

### 2.1. Pozitiva in-line bruslení na zdraví

In-line bruslení má mnoho pozitiv ovlivňujících zdraví člověka. Jedná se o posílení svalů celého těla, spalování kalorií, formování postavy, zdokonalení koordinačních a rovnovážných schopností, zlepšení kardiovaskulární činnosti atd. Dalším pozitivem je šetrnost této pohybové aktivity k tělu sportovce. Netrpí páteř a klouby, jelikož je pohyb bruslemi odlehčen a nedochází tak k tvrdým nárazům na povrch, jako například při běhu. (Mišicková, L. 2009) Správné bruslení je pro zdraví prospěšné. Je důležité dbát na bezpečnost, kterou můžeme vědomě ovlivnit. Jde o to, používat ochranné vybavení, dbát na opatrnost při jízdě a předvídat, co nás čeká a co by se mohlo stát.

Podle sportovně medicínského a biomechanického průzkumu J. Heidjanna na lékařské fakultě münsterské univerzity je dokázáno, že bruslení nezatěžuje klouby. Jde o pohybovou aktivitu, která je ke kloubům šetrná a nedochází tak k jejich opotřebení. (Ladig, G., Rüger, F., 2003) Brusle při pohybu rozkládají hmotnost sportovce, který se tak vypořádává s menší zátěží než při chůzi nebo běhu.

Kardiovaskulární výhody se vyznačují aerobním účinkem při pohybu, který lze zvýšit větší zátěží. Stačí, když se při jízdě přidá na rychlosti, postupně i na vzdálenosti, čímž se trénuje vytrvalost, dále se prodlouží nebo zkrátí skluz, jízdou z kopce.

(Mišíčková, L. 2009) Pravidelností této činnosti dochází k rozvoji osobní kondice, která ovlivňuje sportovcovu výkonnost.

Anaerobní svalové účinky se podílejí na zpevnění svalů hýžd'ových, stehenních, lýtkových, hlubokých břišních svalů podporujících rovnováhu v oblasti břicha a rovněž horních končetin při plynulém zapojení do pohybu. (Mišíčková, L. 2009)

Pravidelným rytmem pohybu při bruslení dochází ke spalování kalorií a tím k redukci tělesné hmotnosti a formování postavy. Nejvíce kalorií se spálí intervalovým bruslením, kdy se střídají techniky jízdy. Vyšší rychlost a delší čas strávený bruslením zvyšuje spotřebu kalorií. (Mišíčková, L. 2009)

Rovnovážné schopnosti a stabilitu lze trénovat různými cviky. Stojem na jedné noze, střídáním pokrčených a natažených nohou, poskoky, zvedáním kolen, přenášením váhy z jedné brusle na druhou, otočkami atd.

Jízda na rovném a hladkém povrchu, kdy nedochází k žádným stresovým situacím ze strachu z pádu, vede ke zlepšování duševního i tělesného zdraví. Přináší pocit uvolnění, dochází k relaxaci a dobrému pocitu z kvalitní jízdy na in-line bruslích.

## 2.2. Negativa in-line bruslení na zdraví

Při in-line bruslení může docházet k mnoha úrazům, které bývají zapříčiněny nepozorností bruslaře, rychlou jízdou, nárazem do překážky, jízdou po nevyhovujícím povrchu, nedostatečným ochranným vybavením nebo cizím zaviněním.

Mezi nejčastější úrazy patří odřeniny. Bývají způsobené pády nebo nárazy do různých překážek. Jejich léčba není zdlouhavá. Postačí promazávání odřených míst nějakou mastí. Dalšími úrazy jsou pohmožděniny a vymknutí, kdy následkem pádu vznikají otoky a modřiny. Tato zranění nebývají až tak závažná, ale je zapotřebí je sledovat, abychom měli jistotu, že nedošlo k něčemu závažnějšímu. Na otok přikládáme studené obklady a dodržujeme klidový režim. Vážnějšími úrazy jsou úrazy hlavy, které jsou zapříčiněny pády na tvrdý povrch. Může docházet k otoku nebo otřesům mozku. Potom je třeba vyhledat co nejdříve lékařské ošetření. Nejzávažnějším úrazem jsou zlomeniny. K těm dochází při větších pádech a nárazech. Jedná se o vážné zranění,

které je nutné lékařsky ošetřit. Jde o dlouhodobé léčení s nutností dlahy. V tomto případě se zraněnou částí těla nesmí vůbec pohybovat a pacient musí dodržovat klidový režim. Po nějaké době je nutné navštěvovat rehabilitační cvičení, aby se zraněná část těla lépe hojila a byla připravena na větší postupnou zátěž. Skoro všem úrazům, které jsme vyjmenovali lze předcházet nebo je alespoň zmírnit používáním ochranného vybavení- chrániči, dodržováním pravidel silničního provozu, pozorností při jízdě a obezřetností.

Kromě těchto úrazů při jízdě existují ještě další negativa ovlivňující zdraví in-line bruslařů. Jedná se o bolesti a dokonce i poranění zad, způsobené strnulým předklonem při jízdě. Dochází tak k nadměrnému zakřivení páteře, kyfóze. Otřesy, způsobené jízdou po různých površích nejsou při předklonu tlumeny, čímž jsou ploténky stlačovány. Neléčením může dojít k únavovému zranění, poškození plotének, důsledkem přetěžování. (Kuban, J., Kirchner, J., Louka, O. 2004)

Bruslení nerozvíjí sportovcovu pohyblivost. Při bruslení se posilují svaly a tím mají sklon ke zkracování, proto je velice důležitý před každou jízdou strečink, zejména dolních končetin, trupu vzpřimovačů páteře a prsních svalů. (Procházka, J., 2010)

## 2.3. In-line bruslení dětí předškolního věku

### 2.3.1. Charakteristika předškolního věku a motorický vývoj

Předškolní období trvá od 3 do 6-7 let. Konec této fáze je určen fyzickým věkem, ale i nástupem do školní docházky. Dítě v tomto věku získává vztah k okolnímu světu a poznává ho prostřednictvím své představivosti za využití fantazijního zpracovávání informací a intuitivního uvažování. Nic z toho však není prozatím regulováno logikou. Představu si dítě přizpůsobuje svým vlastním možnostem poznání a potřebám. Předškolní věk se také nazývá obdobím iniciativy, kdy má dítě potřebu něco zvládnout, vytvořit a potvrdit si své osobní kvality. (Vágnerová, 2005)

Pro předškolní období je typická velká pohybová potřeba a pestrost pohybových aktivit. Objevuje se schopnost napodobovat starší jedince a poměrně vysoká autorita rodiče a vychovatele. V tomto období se objevuje velký kloubní rozsah, což se projevuje zvýšenou ohebností. (Dylevský, Kálal, Kolář, Kučera, Noble, Otáhal, 1997)

## **Motorický vývoj pohybových schopností a dovedností v období předškolního věku**

### **3 ROKY**

Ve třech letech se u dítěte zdokonaluje chůze a souhyby horních končetin jsou již zkoordinované. Dítě zvládá stoj na jedné noze s dostatečnou dynamickou silou svalstva nohou pro odraz, letovou a švihovou fázi při běhu. Dochází ke kvalitativní změně lokomoce- běh. Rovnováha a schopnost koordinace pohybu se zlepšuje. Chlapci zvládají běh mezi 2,5 lety až 3 roky a 3 měsíci. Dívky zvládají běh o něco později, asi tak kolem 3. roku. Chůze do schodů s přísunem a držením se opory. Dítě se dokáže odrazit snožmo a přeskočit nízkou překážku. (Dvořáková, 2007) Začátek jízdy na odrážedle nebo tříkolce. Jemná motorika se zdokonaluje a dokáže uchopovat předměty a manipulovat s nimi. Hod spodním obloukem Dále se v tomto věku tvoří základ silových schopností. Dítě je schopno napodobovat pohyb, ale s částečnými chybami. (Havlíčková, 1998)

### **4 – 5 LET**

V tomto věku dochází ke zdokonalování běhu. Letová fáze těsně koreluje s tělesnou výškou. Relativně přesné napodobení pohybů. Rozvoj schopnosti odrazit se při skoku jednou nohou nebo snožmo. Dítě zvládne provést kotoul vpřed. Chůze po schodech je jistější, střídání nohou, bez opory. Přidává se lezení po žebříku, kde dochází k souhře paží a nohou. Vyhraňování laterality. Jízda na koloběžce, kole, bruslích. Hod bočním obloukem a kolem 5 let hod horním obloukem. Zdokonalení rovnovážných schopností. (Havlíčková, 1998, Dvořáková, 2007)

### **6 LET**

Dítě je v tomto věku velmi pohyblivé. Pohyby jsou zkoordinované a hrubá motorika je kvalitnější. Běh je stabilizován, letová fáze se prodlužuje a dochází ke koordinaci pohybu paží a kroků. Schopnost přeskočit překážku s rozběhem a odrazem jedné nohy. Při manipulaci s předměty je dítě zručné. Dokáže chytit míč a odhodit ho horním obloukem. Toto období je optimální pro zvládnutí základů pohybových programů sportovních aktivit. (Dvořáková, 2007, Havlíčková, 1997)

V předškolním věku dochází k výraznému růstovému spurtu, tj. růstová akcelerace, kdy dochází ke změnám proporcí těla. Děti mají delší končetiny a zmenšují se proporce hlavy a trupu ve vztahu k celé postavě. To ovlivňuje koordinaci pohybů a svalovou ochablost. (Dvořáková, 2007)

### 2.3.2. Kdy začít s in-line bruslením u dětí

Mnoho rodičů, pedagogů i lidí z řad veřejnosti si pokládá otázku: „Kdy je nejlepší začít s in-line bruslením dětí?“. Na tuto otázku neexistuje jednoznačná odpověď. Především je to u každého dítěte individuální. Záleží na zájmech dítěte, na jeho motorických a duševních schopnostech, na rodinném vzoru, sociálním prostředí, ve kterém se dítě vyskytuje a především na pohybovém vývoji. Těchto faktorů je mnoho. (Mišíčková, L. 2009)

Podle některých odborníků je období od 3 do 5 let obdobím, kdy je možné začít s prvními kroky in-line bruslení. Tento pohyb vyžaduje určité schopnosti, které by mělo dítě ovládat, pokud chce s in-line bruslením začít. Jde o schopnost rovnováhy, koordinace pohybu, balancování, mít dostatečnou pozornost a odhad pro vyhnutí se překážkám. Mladší děti jsou omezeny pohybovým vývojem. K rozvoji chůze dochází v jednom roku života dítěte. Chůze, která je samostatná a bezpečná se rozvíjí ve třech letech a hrubá motorika zajišťující držení těla a pohyb ve čtyřech letech. V tomto věku je dítě schopno udržet rovnováhu. V šesti letech dokáže dítě jemně koordinovat své pohyby a také stoj na jedné noze, což je předpoklad pro efektivní jízdu na in-line bruslích. (Reichert, J., Krejčíř, J., 2006)

Nejvhodnějším obdobím pro výuku jízdy na in-line bruslích je tedy věk mezi 6. a 10. rokem. Dítě má dostatečně rozvinuté všechny schopnosti potřebné k výuce tohoto sportu. (Mišíčková, L. 2009) Rozdíly ve sportovním výkonu u různých věkových kategorií a pohlaví jsou vždy individuální. Záleží na tom, zdali dítě provozuje sport rádo, jestli ho to baví a chce se učit novým věcem. Důležitá je také podpora rodiny, zdravotní stav dítěte a míra jeho pohybových schopností potřebných pro tento sport.



Nadměrná fyzická zátěž je pro děti zdraví škodlivá. Děti by se neměly přetěžovat a veškerý trénink by měl být přizpůsoben jejich fyzickým a také psychickým schopnostem a potřebám. Instrukce by měly být pro děti srozumitelné a jednoduché na pochopení i provedení. Udržení pozornosti na delší dobu bývá pro děti složité, proto je zapotřebí děti něčím zaujmout a jejich pozornost si získat například zábavnou formou tréninku s dostatkem her. Vhodný je trénink v krátkých časových intervalech, jelikož se děti rychle unaví a snadno pak dochází k přetěžování dětského organismu.

Je zapotřebí uvědomit si, jak a kde začít s in-line bruslením dětí. Možností je mnoho. Rodiče, kteří mají kladný vztah k in-line bruslení a tento sport také provozují, učí své ratolesti sami. Využívají rovinatých asfaltových ploch v blízkosti bydliště, veřejné plochy vhodné k bruslení, různé in-line dráhy nebo sportovní haly, které jsou k jízdě na in-line bruslích uzpůsobeny. Pro rodiče je jednodušší, když vyučuje jízdu pouze své dítě, protože se mu může zcela věnovat a dávat na něho pozor. Tento klad výuky pro rodiče, může být ale záporem pro dítě, které se nejlépe učí s vrstevníky v kolektivu dětí. Je to pro něho více motivující a zábavnější.

Pokud rodiče aktivně neprovozují tuto sportovní aktivitu, nemají na to čas nebo si neví rady s výukou jízdy na bruslích, jsou tu pohybové kroužky, které se zabývají výukou jízdy na in-line bruslích. Rozvíjejí pohybové schopnosti dítěte a snaží se děti naučit správné jízdě na kolečkových bruslích. Kroužky bývají provozovány několikrát týdně, podle věku dětí. Lektoři si rozdělí děti do určitých skupin, podle věku a jejich schopností (začátečník, mírně pokročilý, pokročilý). Bruslení lze vyučovat jednotlivě nebo kolektivně. Výuková lekce netrvá déle než 60 minut a je tvořena několika fázemi.

Tréninková jednotka in-line bruslení začíná rozcvičkou, poté rozvojem techniky, cviky pro zlepšení kondice, zábavnou částí tvořenou hrami a nakonec vybruslením s relaxačními cvičeními. (Mišíčková, L. 2009) Trenéři jsou odborníky v tomto sportu, kteří vědí, jak děti správně naučit bruslit. Tento způsob výuky in-line bruslení patří mezi ty efektivnější.

Existují také tábory se zaměřením na in-line bruslení, které se konají nečastěji v době prázdnin. Trvají cca 5 dní a děti jsou schopny naučit se za tuto dobu správně bruslit. Provozují se tam různé aktivity, nejen in-line bruslení. Většinou jde o propojení více sportovních odvětví. Na táboře děti tráví čas v kolektivu vrstevníků.

Některé Mateřské školy v rámci tělovýchovných činností, které provozují každodenně s dětmi předškolního věku, využívají in-line bruslení a této aktivitě odpovídající průpravné cviky. Ne všechny MŠ mají možnost realizovat s dětmi tento druh sportu. Důvodem jsou materiální a prostorové podmínky nutné pro tuto činnost. Jedná se o vybavení (in-line brusle, ochranné vybavení) a vhodný prostor (rovinatý, hladký a dostatečně rozlehlý). Dalším důvodem je také velký počet dětí ve skupině a málo pedagogů. Při in-line bruslení je zapotřebí menší počet dětí ve výukové skupině.

### **3. Technika a metodika in-line bruslení**

Nácvik jednotlivých prvků techniky in-line bruslení je nezbytný pro osvojení této pohybové aktivity. Správná technika je předpokladem dobrého výkonu, pomáhá k omezení počtu pádů a nežádoucích nárazů. Čím více pohybových dovedností si sportovec osvojí, tím je pro něho jednodušší bez problémů bruslit a získat při jízdě jistotu.

Metodika je způsob, jak správně postupovat při výukovém bloku. Jedná se o způsob, jakým probíhá trénink a jak se sportovec učí novým dovednostem, které potřebuje ke zdárnému provozování svého sportu. Důležité je postupovat od jednodušších prvků po složitější.

#### **3.1. Technika in-line bruslení**

Úspěch v in-line bruslení vychází ze spojení fitness a techniky jízdy. Různé stupně pokročilosti provází rozdílná náročnost technických prvků. Rozvoj a osvojení pohybových dovedností nastává při získání odpovídajících zkušeností a pohybové praxi. Nejjednoduššími technickými prvky jsou pohyby horizontální. Jde o skluz po podkladu, chůzi, koordinaci rukou a nohou při jízdě, vykročení a přenášení váhy z jedné brusle na druhou. Po zvládnutí horizontálních pohybů navazují pohyby rotační, kdy se bruslař otáčí kolem osy svého těla a učí se tak zatáčení. Nejsložitějšími technickými prvky jsou

vertikální pohyby, které poskytují dynamiku pro skoky, otočky a větší rychlost. (Ladig, G., Rüger, F., 2003)

Pro správnou jízdu, postavení a držení těla při jízdě na in-line bruslích je důležité ovládat základní bruslařské dovednosti, které jsou tvořeny základními polohami a pohyby: základní postoje, vykročení, zatížení hran bruslí, přenášení váhy z jedné nohy na druhou, jízda na jedné noze a rotace horní části těla podle požadovaného směru. (Ladig, G., Rüger, F., 2003)

Nejprve je důležité trénovat **základní postoj** při pohybu vpřed. Dodržujeme vzpřímený postoj bez předklonu, pokrčená kolena, paže mírně pokrčené před tělem. Brusle jsou od sebe vzdálené na šíři ramen. (Ladig, G., Rüger, F., 2003) **V- postoj** je výchozí pro jízdu vpřed. Chodidla jsou patami u sebe a špičkami od sebe, svírají úhel cca 90°. Tento postoj je potřebný ke zrychlení a brzdění. **T-postoj** se využívá nejčastěji při udržení stability. Při tomto postoji je zadní brusle kolmo umístěna za přední bruslí, která směřuje rovně ve směru jízdy. **A-postoj** se používá ke zpomalení jízdy, kdy jsou brusle v poloze pluhu, špičky u sebe a paty od sebe. Dalším postojem je **nůžkový postoj**, který slouží také k udržení stability. Nohy jsou mírně překřížené a jedna je těsně před druhou. Takový postoj je využíván při jízdě po nerovném terénu. (Mišicková, L. 2009)

Základní pohybem při bruslení vpřed je **vykročení**. Napomáhá zvyšovat stabilitu směru jízdy, jelikož je styčná plocha prodloužena a těžiště těla je sníženo. **Odraz** je počátkem pohybu, následuje po vykročení a podmiňuje rychlost jízdy. Realizuje se celou vnitřní hranou brusle napnutím nohy šikmo vzad stranou. Stojná noha je v kolenou pokrčená. (Mišicková, L. 2009) Po odrazu se přechází k **přenesení**, kdy se brusle zvedá nad povrch a poté dochází ke skluzu po povrchu. Následuje přenesení hmotnosti z odrazové nohy na stojnou. Techniku odraz- skluz- odraz je nutné řádně trénovat, jelikož jde o nejzákladnější technické prvky, které umožňují efektivní pohyb na in-line bruslích.

Jízda do zatáčky se provádí **zatížením hran brusle**, což poskytuje boční oporu a dochází tak k zatočení na potřebnou stranu. (Ladig, G., Rüger, F., 2003) Hranit se může na **vnitřní, střední a vnější hrany**. Každý pohyb zajišťuje jiný manévr. Zatláčením do kotníků k sobě v základním postoji přeneseme bruslaře na vnitřní hrany. Jízda po této hraně se používá zejména k odrazu a přibrzdování z kopce. Střední hrany

se využívají minimálně, a když, tak středně pokročilými bruslaři při skluzu po povrchu. Na střední hrany se dostaneme paralelním postojem. Pokud dáme kotníky od sebe a zatlačíme do nich, jízda bude uskutečněna po vnějších hranách, což lze uplatnit při zatáčení, přešlapování a rotaci. (Mišičková, L. 2009)

Dalším technickým prvkem je **jízda po jedné noze**. Ta je předpokladem mnoha technických prvků. Pohyb jedné nohy by měl být volný, stabilní, a brusle musí být zatížena plně celou váhou těla. Je nutné trénovat rovnováhu a koordinaci při výměně stojné brusle. Pozornost je nutné zaměřit i na pokládání odlehčené nohy. Vodorovně položená brusle získá ihned stabilitu. Položením nejprve zadního kolečka brusle dojde k nabrání správného směru. Pokud se země, jako první dotkne přední kolečko, jízda bude méně stabilní a pohyb roztřesený. (Ladig, G., Rüger, F., 2003)

Složitějším technickým prvkem in-line bruslení je **rotace horní poloviny těla**. Rotační pohyb zajišťující otočení v požadovaném směru je řízen hlavou, ke které se přidá horní polovina těla. Ta už jen následuje pohyb hlavy. (Ladig, G., Rüger, F., 2003)

### 3.2. Metodika jízdy na in-lne bruslích

Metodika je způsobu, jakým se naučit bruslit. Před začátkem výuky je zapotřebí nalézt vhodný prostor k in-line bruslení. Takových míst je mnoho. Mohou to být různá dětská hřiště, vybetonované dvorky, chodníky, málo frekventované ulice, parkoviště, tělocvičny a haly, stezky, dráhy atd. Jde o to, aby vybraný tréninkový prostor byl dostatečně rozlehlý, málo frekventovaný, hladký kus plochy místy s travnatou plochou bez překážek. Z počátku je důležité vyhledat místo, které je osamocené, kde se vyhneme davu lidí, který by mohl negativně ovlivnit naši výuku. Je zapotřebí klid a žádné zbytečné rozptylování. Trénink se realizuje v několika etapách.

**Strečink** je velice důležitou částí tréninku. Před zahájením pohybové aktivity je zapotřebí zahřát organismus, aby se svaly uvolnily a nastartovaly na pohyb. Předchází se tak svalovému přetížení, natažení šlach a křečím. Důkladným protažením všech partií těla se snižuje riziko zranění. Větší pozornost musíme věnovat protažení svalů, které při bruslení nejčastěji používáme. (Procházka, J., 2010) Začínáme se zahřátím celého těla během nebo rychlou chůzí cca 5 minut. Pokračujeme protažením hlavy a šíjových svalů.

Dále kroužíme pažemi všemi směry, kdy protahujeme ramena a zádové svaly. Zápěstí protahujeme předpažením a tahem dlaně od sebe. Následují šikmé břišní svaly úklonem s rozkročeným stojem. Vytáhneme paži na obě strany. Hluboký předklon s rozkročenýma nohama protahuje záda a zádní strany stehů. Stehenní svaly patří mezi nenamáhavější svaly. Proto je musíme důkladně protáhnout přitažením kolen k břichu a také k vzad k hýždím. Lýtkové svaly protáhneme opřením se o nějakou oporu oběma pažemi, zanožením jedné nohy, pokrčením druhé a tlačíme celé chodidlo k podložce. (Procházka, J., 2010)

Před první jízdou na in-line bruslích je zapotřebí dostatečně se **seznámit s výstrojí**. Bruslař se naučí obouvat a zavazovat brusle. Nějaký čas trvá, než si zvykne na pevné obtáhnutí brusle kolem nohy. Dalším krokem je správné nasazení ochranného vybavení- helmy a chráničů. Helma nesmí být volná a sklouzávat bruslaři do hledí. Chrániče musí být pevně připevněny, aby nepadaly dolů a neztratily tak svůj účel. Nakonec si vyzkoušíme postavit se ve výstroji, nejlépe na neklouzavém a rovném povrchu, např. trávě, koberci. (Mišičková, L. 2009)

**Stoj ve výstroji a chůze** po neklouzavém povrchu pomáhá bruslaři začátečníkovi zjednodušit prvními kroky v in-line bruslích. Ve stoji se snažíme **držet rovnováhu** a trénovat ji různými rovnovážnými cviky. Jde o cviky, kdy se zvyšuje stabilita bruslaře na bruslích. Při stoji máme pokrčená kolena a nenakláníme se. Pokoušíme se ve stoji pohupovat směrem nahoru, dolů a do stran. Zvedáme střídavě nohy, trénujeme stoj na jedné noze. Pomáháme si rozpažením nebo předpažením rukou. Důležité je správné zpevněné držení těla, vztyčená hlava, stabilizační pohyb rukou a pokrčená kolena. Tím bruslař získává větší jistotu a zdokonaluje se tak jeho rovnováha na bruslích. Jakmile dokážeme na bruslích stát, vyzkoušíme chůzi po měkkém neklouzavém povrchu- např. travnaté ploše. Dáme jednu nohu vpřed a k ní přisuneme druhou. Takto to opakujeme a zpočátku děláme krátké kroky. (Mišičková, L. 2009) Postupně se přechází v normální chůzi. Zkoušíme při chůzi zvedat kolena, stát na jedné noze, dělat podřepy atd.

Nyní je zapotřebí naučit bruslaře **základním postojům**, které je vhodné vyučovat také na neklouzavém povrchu. Jedná se o základní postoj, V-postoj, T- postoj, A postoj a nůžkový postoj. Technikou jejich správného provedení jsme se zabývali v předchozí kapitole, Technika in-line bruslení.

Ještě než začneme s jízdou, je zapotřebí naučit se **správně padat**. Pády a vstávání je nejlepší zpočátku trénovat na měkkém podkladu, kdy se kolečka netočí. Můžeme se tak lépe zaměřit pouze na výuku padání a zvedání. Nemusíme bojovat se ztrátou rovnováhy, nestabilitou, ujíždění bruslí a případného pádu. Nejprve začneme s nácvikem pádu vpřed. Pořádně se přikrčíme, čímž se sníží těžiště a ztlumí se tak tvrdost nárazu. Kolena a lokty jsou pokrčené. Otevřené dlaně jsou připravené před tělem na dopad. Sklouzneme se po dlaních na břicho a pohyb tak zcela zastavíme. Pád vzad se nejčastěji přihodí při stoji nebo ztrátě rovnováhy a dochází při něm k ošklivým úrazům kostrče, hlavy a zápěstí. Při tomto pádu pokládáme ruce vedle těla. Nárazu hlavy o povrch zabráníme přitažením brady k hrudníku. Snažíme se co nejvíce přidřepnout, aby byl pád z menší výšky a náraz byl méně prudký. Důležité je při jakémkoli pádu, snažit se udržet rovnováhu, chránit si hlavu a ruce nedávat pod tělo, aby nedošlo ke zlomeninám. Když bruslař umí padat, je také zapotřebí, naučit se vstávat. Po pádu se přetočíme do kleku, je to nejjednodušší způsob vstávání, kdy jednu nohu pokrčíme, brusli postavíme na kolečka a opřeme obě dlaně o koleno a pomalu tak vstaneme. V případě nerovného nebo kluzkého povrchu zaujmeme po vztyčení bezpečný postoj, aby nám brusle neujely a opět nedošlo k pádu. (Reichert, J., Krejčíř, J., 2006)

Jakmile bruslař umí udržet rovnováhu, správně stát, padat a vstávat, je připraven k **první jízdě**. Pro první jízdu je nejvhodnější klidná a méně využívaná plocha, abychom měli na výuku dostatek volného prostoru a nikdo nás nerušil. Při postavení na kluzký povrch využijeme základní postoj pro jízdu vpřed, V-postoj, dále pokrčená kolena, vzpřímenou horní polovinu těla a ruce máme před tělem. Pro získání jistoty zopakujeme rovnovážná cvičení, která jsme prováděli na měkkém povrchu. Vyzkoušíme si na místě několikrát spadnout a zvednout se. Stále vycházíme ze základního postoje. Bruslaři můžeme pomoci tím, že ho budeme při jízdě držet za ruce. Kolena jsou stále pokrčená a zařazujeme cviky pro posun vpřed. Jednu nohu zvedneme a krátce ji posuneme skluzem po povrchu vpřed. Přidá se druhá noha, která se posune vedle té první, aby zadní kolečko této brusle bylo kousek od zadních koleček první brusle. Špičky bruslí míří vpřed. Toto opakujeme, dokud nezískáme jistotu a stabilitu. (Mišíčková, L. 2009)

Jízda na in-line bruslích se rozděluje na dvě základní fáze. Stride 1, což je kývavý pohyb, který napomáhá rychlejšímu pochopení základů bruslení a Stride 2, kdy jde o obvyklý způsob bruslení s větším odrazem a skluzem. **Stride 1** je způsob bruslení,

který bruslaře naučí základům- zatěžovat paty, tlačit do stran a umisťovat brusle pod správné těžiště. Kývavý pohyb provádíme v základním postoji přenášením váhy ze strany na stranu. Pohybujeme se tak vpřed. Nejprve jde o malé krůčky, které postupem času budou přecházet ve skluz. Jízda vpřed se skládá z vykročení, odrazu a přenesení. Více viz. kapitola Technika in-line bruslení. Postupně lze zařazovat cvičení na odraz a skluz. Jedná se o jízdu s oporou, která bruslaři pomáhá udržet stabilitu a naučit se správné provedení všech důležitých prvků. Tato metoda se využívá nejčastěji u výuky in-line bruslení dětí. Dalším cvičením je nácvik ve dvojici. Dva bruslaři se drží za ruce, navzájem se přetlačují a učí se tak držet rovnováhu. Existují různé cviky na rozvoj bruslařských dovedností, které jsou výkonnostně odstupňované. (Mišíčková, L. 2009)

**Stride 2** je pokročilý způsob bruslení. Skluz je delší a odraz se stále zlepšuje. Kolena jsou při odrazu méně pokrčená a odrážíme se do stran. Zpomaluje se tempo odrazů se zachováním rychlosti, ale prodlužuje se skluz. Odrazy jsou tak kvalitnější, jízda je ekonomičtější a méně náročná. Důležitý je také rytmus jízdy, který zajišťuje lepší plynulost. Cvičení podílející se na zlepšení jízdy: snižování a zvyšování těžiště, jízda po jedné brusli, koloběžka (jízda na jedné brusli s odrazem druhé brusle), jízda ve skupině za sebou, překračování překážek, chůze do schodů, skoky přes překážku, atd. (Mišíčková, L. 2009)

Další dovedností, kterou musíme rozvíjet, je **změna směru jízdy**. Rozjedeme se několika tempy vpřed a postavíme se do A-postavení s nohama od sebe. Zatočíme pomocí pohybu hlavy, ramene a paží směrem do oblouku. Podle toho, kam chceme zatočit, vytáčíme tělo a vyvineme tlak na vnější brusli, který je přenášen do strany vnitřní. Držení spojených natažených paží před tělem pomáhá k výraznějšímu vytočení ramen do oblouku. Zatáčení je možné trénovat kolem překážky, slalomem. (Reichert, J., Krejčíř, J., 2006)

Když bruslař ovládá jízdu vpřed, je nutné, aby uměl také **zastavit**. Lze využít zastavení zatočením do oblouku nebo rotací, ale ve větší rychlosti je to náročné a nebezpečné. Brzdná dráha je u in-line bruslení poměrně dlouhá. Proto je nutné tomu jízdu přizpůsobit. Nejčastěji se zastavuje brzdou, kterou představuje gumový blok umístěný na patě pravé brusle. Je možné přemontovat brzdu na druhou brusli. Jde o jednoduché, velice účinné zastavení nenáročné na prostor. V základním postoji předsuneme brusli s brzdou dopředu, aby byla přibližně před druhou bruslí. Snižíme

těžiště, jako bychom se chtěli posadit. Čím více se snížíme, tím je brzdění efektivnější. Poté zvedneme špičku přední brusle a brzdu zatížíme tlakem na patu. Stojná noha je oporou. Třením o povrch se rychlost snižuje až do úplného zastavení. (Reichert, J., Krejčíř, J., 2006) Další možností zastavení je brzdění pluhem. Účinnost není velká, ale dochází alespoň ke zpomalení. Rozšíříme jízdnou stopu, těžiště posuneme dozadu a kotníky s koleny zatlačíme směrem dovnitř. Tlačíme také do bruslí proti tlaku, který vzniká brzděním. Brusle jsou v poloze, kdy jsou špičky vpředu u sebe a paty od sebe. Jiným způsobem zastavení je brzdění T-stop, které se provádí zanožením a natažením nohy vzad, která se vytočí do pravého úhlu. Je nutný podřep a přenesení váhy vzad. Tlačíme na zadní nohu a pomocí plochy všech koleček brusle zastavujeme. Není to však příliš účinný způsob zastavení, zvláště při větší rychlosti. Zastavit lze také hokejovým brzděním. Obě brusle se smykem postaví kolmo ke směru jízdy. Je to velmi technicky náročné a zvládnou to pouze pokročilí bruslaři. (Kuban, J., Kirchner, J., Louka, O. 2004) Zastavit jde také vyjetím mimo kluzkou dráhu na travu nebo nárazem o pevnou překážku.

Pro bruslaře se základním výcvikem je nutný neustálý trénink, kdy získává další nové zkušenosti a učí se novým dovednostem. Je možnost zaměřit se na nějakou in-line specializaci a trénovat v jejím stylu. Zkušení bruslaři jsou schopni pohybu mimo dráhu v různých prostředích, složitých skoků, rychlé jízdy a zdolávání překážek.

Pokročilá technika jízdy na in-line bruslích je rozdílná od začátečnické v mnoha oblastech. Pokročilí bruslaři si jsou při jízdě jistější a nemají problémy s rovnováhou. S bruslemi už jsou sžití. Zvládnou obtížnější technické prvky. Jejich odraz je razantnější, ze všech koleček, z vnitřní hrany, veden do stran a tím je skluz delší. Těžiště se dostává nejen nad brusle, ale až do stran. Bruslí se více po hranách koleček. Rozdílné je i pokročilé zatáčení. Jedná se o paralelní zatáčení, které se realizuje při rychlých změnách směru ve větší rychlosti. Brusle jsou postavené paralelně na stejných hranách ve vztahu k oblouku při rotaci do strany. Jiným druhem zatáčení je letadlo, slalom a překládání. Brzdění pokročilých bruslařů je technicky a rovnovážně složitější oproti základnímu zastavení pomocí brzdy. Jde o otočku, slalomování, hokejové brzdění, powerslide (otočení jedné brusle o 180°, kdy se brzdí se ve smyku). Pokročilí bruslaři využívají také jízdu vzad. Je to složitější dovednost, kterou je zapotřebí dostatečně trénovat, aby nedošlo ke zranění. (Procházka, J., 2010)



## II. PRAKTICKÁ ČÁST

### 4. Výzkum

Tato kapitola se zabývá formulací výzkumného problému diplomové práce. Je zde stanoven hlavní cíl výzkumu, související dílčí cíle a hypotézy.

#### 4.1. Formulace výzkumného problému

Výzkumným problémem je zkoumání in-line bruslení u dítěte předškolního věku ve školních a mimoškolních aktivitách. Vystavají tedy otázky, zdali s dětmi předškolního věku realizují in-line bruslení rodiče, Mateřské školy a pohybové kroužky? Jak staré děti lze zapojit do jízdy na kolečkových bruslích? Jsou děti v předškolním věku schopny samostatné jízdy? Narůstající oblíbenost tohoto sportu se zasloužila o stále přibývajících in-line dráhy a tudíž možnosti, kam lze vyjet na in-linech. Jaké jsou prostorové podmínky a možnosti pro in-line bruslení v Kladně a okolí?

Kdy začít s in-line bruslením u dětí neexistuje jednoznačná odpověď. Záleží na mnoha faktorech, které ovlivňují úroveň zvládnutí této aktivity. Některé zdroje zabývající se touto problematikou uvádí, že optimální věk pro začátek s in-line bruslením je mezi 6. a 10. rokem, kdy jsou děti schopné naučit se samostatně bruslit. Ve věku 3-6 let je dítě schopno osvojovat si složitější pohyby, ale schopnost rovnováhy, koordinace a dostatečné pozornosti, není zcela dostačující. Tyto údaje a úvahy vedly k vedení výzkumu diplomové práce v teoretické i praktické rovině. V teoretické části jsou podány komplexní informace o in-line bruslení a praktická část se zabývá in-line bruslením dětí předškolního věku.

## 4.2. Cíl výzkumu

Hlavním cílem výzkumu je vyhodnocení úrovně zvládnutí pohybové aktivity in-line bruslení u dítěte předškolního věku. Zjišťuje se využití in-line bruslení v dané lokalitě ve školních a mimoškolních aktivitách předškolních dětí.

### **Dílčí cíle:**

1. Zhodnocení úrovně in-line bruslení u dětí předškolního věku.
2. Zjistit, zdali a jak, je in-line bruslení využíváno u dětí předškolního věku v Mateřských školách, rodinném prostředí a pohybových kroužcích ve vybrané lokalitě.
3. Dozvědět se, jaké jsou podmínky pro realizaci in-line bruslení v dané lokalitě.
4. Navržení základní metodiky výuky jízdy na in-line bruslích u dítěte předškolního věku a následná aplikace na dítěti

### 4.3. Hypotézy

1. Dítě předškolního věku si dokáže osvojit samostatnou jízdu na in-line bruslích s nedostatečným zvládnutím některých technických prvků. Nezvládne plynulou jízdu, koordinovat pohyby, razantně se odrazit a skluz po hranách brusle.
2. Většina Mateřských škol nemá optimální podmínky pro in-line bruslení s předškolními dětmi. Jde především o vhodný prostor, pomůcky a kvalifikaci učitelů. Celková organizace je velice náročná.
3. Dětské sportovní kroužky nezačleňují děti mladší 5 let z důvodu nedostatečných pohybových schopností a dovedností pro realizaci daného sportu. Nedovedou si osvojit složitější pohyby a organizace tréninku je pro trenéra velmi náročná.
4. Metodika výuky jízdy na in-line bruslích předškolních dětí ovlivní úroveň zvládnutí in-line bruslení a obohatí tak dosavadní pohybové schopnosti a dovednosti předškolního dítěte. Úroveň jízdy bude ovlivněna nedostatečným zvládnutím některých technických prvků.

## 5. Metody výzkumu

Pro splnění daných cílů, ověření stanovených hypotéz a zjištění opravdového stavu, jsem si zvolila tyto metody: analýza prostředí, dotazník, pozorování a experiment.

Metodou analýzy prostředí jsem se chtěla dozvědět, jaké jsou podmínky pro realizaci in-line bruslení ve zkoumané lokalitě, kterou je Kladno a blízké okolí. Zjišťovala jsem, jaká je dostupnost vhodných ploch v okolí pro jízdu a výuku jízdy na in-line bruslích. Prostřednictvím dotazníků jsem se chtěla dozvědět, zdali a jak, je využíváno in-line bruslení u dětí předškolního věku v Mateřských školách a rodinném prostředí v této lokalitě. Dále jsem chtěla zjistit, jestli ve vybrané lokalitě existují nějaké pohybové kroužky, jejichž náplní je in-line bruslení s předškolními dětmi. Za pomoci pozorování jsem zkoumala úroveň zvládnutí této pohybové aktivity dětmi předškolního věku, jejichž výkon jsem následně vyhodnocovala. Nakonec jsem se pokusila o vytvoření základní metodiky výuky jízdy na in-line bruslích u předškolního dítěte. Metodiku jsem formou experimentu aplikovala na dítě ve věku do 5 let. Součástí jsou fotografie a videozáznamy z experimentu.

### 5.1. Metoda analýzy prostředí

Touto metodou jsem zjišťovala, jaké jsou podmínky a možnosti pro in-line bruslení v lokalitě Kladno a okolí. Zdali jsou v blízkosti dostupné a vhodné plochy pro jízdu na in-line bruslích, které jsou bezpečné, kvalitní, vhodné pro pokročilou jízdu, výuku začátečníka a především trénink dětí. Hledala jsem stezky, dráhy, okruhy, rozlehlé plochy a všechna povrchově i prostorově vhodná místa pro bruslení na kolečkových bruslích.

Analýzu jsem prováděla pomocí internetových zdrojů, map, vlastního povědomí a zkoumáním okolí. Vhodné prostory jsem vyhledala, vyzkoušela, popsala, zhodnotila a doplnila fotodokumentací. Vyhodnocení je provedeno pomocí tabulky.

## 5.2. Metoda dotazníku

Prostřednictvím dotazníku jsem zjišťovala, jestli v Mateřských školách ve vybrané lokalitě, využívají in-line bruslení při pohybových aktivitách dětí předškolního věku. Oslovila jsem 15 Mateřských škol v Kladně a okolí. Do vybraných MŠ jsem rozeslala dotazník, ve kterém se zjišťuje, zdali jsou v MŠ na tento druh sportu vybaveni, mají vhodné prostory a hlavně jestli s dětmi tuto aktivitu provozují. Po dokončení sběru dat jsem získané informace zpracovala pro přehlednost výsledků v grafu.

Dalším dotazníkem jsem zkoumala, jestli v rodinném prostředí děti předškolního věku provozují in-line bruslení samostatně, jako volnočasovou aktivitu, navštěvují in-line pohybové kroužky nebo bruslí spolu s rodiči. Dotazník jsem dala k vyplnění rodičům dětí ve věku od 3 do 6 let, kteří mají bydliště ve zkoumané lokalitě. Chtěla jsem se od nich dozvědět, jestli s dětmi bruslí, podporují je v této pohybové aktivitě, zdali mají vhodné vybavení k in-line bruslení, vědí, jaké jsou v jejich okolí možnosti k bruslení, jak hodnotí vhodnost této aktivity pro děti předškolního věku a proč si myslí, že se jízda na in-line bruslích méně často realizuje v Mateřských školách. Dotazníky jsem vyhodnotila pomocí grafu.

Jízdu na kolečkových bruslích se mohou děti také naučit v nějakém pohybovém kroužku. Proto jsem vytvořila třetí dotazník zaměřený na in-line kroužek pro děti v předškolním věku. Ve zkoumané lokalitě (Kladno a okolí) jsem dala dotazník 15 vedoucím pohybových kroužků pro předškolní děti. Chtěla jsem se dozvědět, jaká je náplň jejich kroužku a jak staré děti mohou kroužek navštěvovat. V případě, že náplní pohybového kroužku bylo in-line bruslení, vedoucí odpovídal na otázky, jak vypadá in-line trénink, kde probíhá, jaké využívají pomůcky a na schopnosti dětí zvládat jednotlivé pohybové požadavky této disciplíny. Dotazník je vyhodnocen prostřednictvím tabulky. V příloze přikládám dotazník a fotodokumentaci tréninkové jednotky.

V kapitole výsledky jsem poznatky ze všech dotazníků zpracovala a vyhodnotila. Výsledky dotazníků jsem porovnávala s ostatními získanými informacemi, které mi pomohly, vyhodnotit úroveň zvládnutí této pohybové aktivity předškolním dítětem. Následně jsem vše porovnávala s hypotézami, provedla diskuzi a stanovila vyplývající závěry.

### 5.3. Metoda pozorování

V další fázi výzkumu je metodou pozorování provedeno hodnocení zvládnutí pohybové aktivity in-line bruslení u dětí v předškolním věku z Kladna a okolí. Zaměřuji se na zjištění úrovně zvládnutí této pohybové aktivity předškolním dítětem a metody tréninku rodičů. Pozorování probíhalo na in-line dráze (Kladno Sletiště), kde jsem se domluvila s několika rodiči, kteří aktivně bruslí a chtějí své děti také naučit bruslit. Pozorovala jsem, jak děti s rodiči trénují. Jednalo se o 8 dětí ve věku 3 – 6 let. Vždy chlapec a dívka jednoho věku. Pozorovala jsem výuku každého dítěte zvlášť. Informace o schopnostech dítěte a způsobu výuky jsem zapisovala do připravených pozorovacích listů. Výsledky pozorování jsou zpracovány v kapitole výsledky, kde je zhodnoceno také celkové zvládnutí in-line bruslení předškolních dětí prostřednictvím grafu. Rodiče pozorovaných dětí nesouhlasili s fotodokumentací svých dětí, proto nemohu poskytnout žádné fotografie z této výuky in-line bruslení.

### 5.4. Metoda experimentu

V poslední fázi výzkumu je pro ověření získaných informací z předchozích výzkumných metod realizován experiment. Nejprve jsem vytvořila základní metodiku výuky jízdy na in-line bruslích pro předškolní dítě. Jsou zde vytvořeny jednotlivé fáze tréninku, podle kterých se bude postupovat při výuce. Pro experiment jsem si vybrala jedno dítě předškolního věku (dívka 4 roky a 8 měsíců), které nikdy na in-line bruslích nestálo. Postupným a pravidelným tréninkem jsem dítě učila bruslit. Trénink byl realizován 3x v týdnu v rozmezí jednoho měsíce (4 týdny). Jedna výuková hodina trvala cca 60 minut. To znamená, že se dítě účastnilo celkem 12 hodin výuky. Jednotlivé fáze tréninku jsem dokumentovala fotografiemi a videozáznamy, které jsou součástí příloh. V příloze nechybí souhlas rodičů s fotodokumentací dítěte. Vyhodnocení úspěšnosti experimentu nalezneme v kapitole výsledky za využití tabulky. Experiment by měl ověřit, na jaké úrovni je dítě předškolního věku schopno realizovat in-line bruslení a zdali dokáže bruslit samostatně.

## 6. Průběh výzkumu

Výzkum a sběr dat je realizován použitými výzkumnými metodami. Průběh je popsán dle jednotlivých metod a členěn do kapitol. Výzkum probíhal v souladu se stanovenými cíli a výzkumným problémem diplomové práce. Každá část výzkumu obsahuje podrobný popis své realizace a výčet pomůcek pro sběr dat.

### 6.1. Analýza vhodného prostředí pro in-line bruslení v Kladně a okolí

#### Vhodné plochy k in-line bruslení

Mezi vhodné plochy pro in-line bruslení patří klidné, nefrekventované plochy, které mají hladký povrch, bez velkých nerovností a nepříznivých překážek. Povrch může být z různých materiálů, například z asfaltu, betonu, dlaždic s jemným přechodem spár a zámkových dlaždic. Plochy, kde lze jezdit na in-line bruslích: cyklistické stezky s vhodným povrchem, in-line dráha, chodník, parkoviště, hala, odstavné plochy, atd.

Při analýze prostředí ve zkoumané lokalitě, kterou je Kladno a okolí, jsem objevila mnoho vhodných prostor pro in-line bruslení. K vyhledání jsem využila internetové vyhledávače, mapy, vlastní povědomí a zkoumání okolí. Jezdila jsem po okolí a hledala použitelné plochy k in-line bruslení. Všechny vyhledané plochy jsem sama vyzkoušela při jízdě na in-line bruslích, abych mohla zhodnotit jejich vhodnost a kvalitu. Popsala jsem je, zhodnotila a zdokumentovala fotografiemi. Ty jsou součástí příloh diplomové práce.

#### Stezky a dráhy hodné k in-line bruslení na Kladensku

Nejprve jsem zkoumala město **Kladno**. Tam se nachází speciální in-line dráha v areálu Městského stadionu Sletišť. Jde o asfaltový okruh, který je vyhrazen speciálně pro in-linisty. Je dvousměrný, dlouhý 560 m a široký 2,8 m. Povrch je hladký, bez jakýchkoliv nerovností a závad. Celá trasa je osvětlena pouličním osvětlením a tudíž lze jezdit ve večerních hodinách. Vstup na okruh je pro každého zdarma. V blízkosti okruhu je k dispozici půjčovna in-line vybavení. In-line dráha navazuje na cyklistickou stezku s vhodným povrchem pro bruslení.

Jízda po této dráze byla velice příjemná i vzhledem k tomu, že je z velké části vedena lesem. Díky své lokální dostupnosti v centru města je dráha poměrně frekventovaná. S ostatními bruslaři se můžeme bez problému vyhnout, jelikož je dráha dostatečně široká. Během jízdy jsem nenarazila na žádnou překážku nebo špatný terén, pouze v hustším lese bylo někde spadané listí, po kterém by se mohlo na bruslích uklouznout. Dráhu hodnotím kladně. Je rozmanitá a bezpečná díky bezpečnostním prvkům, jako jsou měkké dopadové zóny v okolí dráhy a nárazové kryty blízkého osvětlení. V okolí jsou nevyužívané plochy, kde je hladký povrch a můžeme zde učit bruslit začátečníky a děti.

Další zkoumanou lokalitou byly **Kamenné Žehrovice-Srby-Tuchlovice**. Jedná se o stezku s vhodným povrchem pro in-line bruslení, která vede těmito třemi obcemi a je určena pro cyklisty, bruslaře a chodce. Je dvousměrná, dlouhá 3,3 km a široká 2,4 m. Povrch je asfaltový s mírným stoupáním a klesáním. V přilehlém okolí je les a pole, takže se celou dobu jede v přírodě. Vstup je pro všechny uživatele zdarma. Stezka začíná u železniční stanice Kamenné Žehrovice, dále se projíždí přes Srby a končí se zatím v Tuchlovicích. Dále bude pokračovat až do Lán.

Když jsem jela po této stezce, často jsem se musela vyhýbat cyklistům a chodcům, protože je stezka docela vytížená. Vzhledem k šíři 2,4 m si při vyhýbání s ostatními musíme dávat pozor. Občas je na povrchu spadané listí, jehličí a jiný přírodní materiál. Některé úseky mají bezpečnostní prvky, jako zábradlí u mírného klesání, odstavné plochy a závory, aby na dráhu nevjelo žádné motorové vozidlo. V polovině stezky je rozlehlější rovinaté místo, které je méně frekventované a lze zde učit bruslit začátečníky a děti.

Jako další jsem analyzovala prostředí v lokalitě **Braškov-Valdek**. Zde se nachází in-line dráha v nově vybudovaném sportovně-odpočinkovém areálu obce Braškov. Část dráhy vede obcí a část hájem, kde je množství zeleně. Je dlouhá 1 km a pro veškerou veřejnost bezplatná. Obsahuje bezpečnostní prvky a značení. Navazuje na cyklistickou stezku, proto není využívána jen bruslaři, ale také cyklisty a chodci.

Okruh je v klidné oblasti plné zeleně. Povrch je vyhovující, bez jakýchkoli nerovností, s mírným stoupáním a klesáním. Jsou zde místa, kde není vysoká frekventovanost a může se zde učit začátečník i dítě. Nevýhodou je křížení



s cyklistickou stezkou, kde je zatáčka cyklistů na in-line dráhu méně přehledná, ale nechybí zde bezpečnostní značení. V okolí lesa je na povrchu spadané jehličí.

V rámci sportovního areálu a fotbalového hřiště, se nachází in-line dráha v obci **Stochov**. Jde o bruslařský ovál, který je umístěn okolo fotbalového hřiště. Dráha je dlouhá 403 m a široká cca 5 m se dvěma dráhami. Povrch je z asfaltu, je hladký a velmi kvalitní. Ovál je vhodný pro výuku začátečníků a dětí. Frekventovanost je díky větší šíři a dvěma drahám rozložena a není problém s předjížděním. Nechybí měkký povrch po okrajích dráhy. Pro všechny návštěvníky je vstup bezplatný.

Na stochovské dráze jezdí i profesionálové a ovál si moc pochvalují. Jízda po oválu je plynulá, brusle dobře klouže po povrchu, sklon zatáček je vyhovující a povrch je bez větších překážek. Pouze v jedné zatáčce je menší hrbol, ale nejedná se o nic závažného. Občas se na dráze vyskytuje tráva z posekaného hřiště nebo vlhkost od rozprašovače, který hřiště zalévá. Někdy je provoz na in-line dráze omezen z důvodu konání fotbalového zápasu. Vstup na dráhu je zdarma.

Další možností, kde na Kladensku lze bruslit je in-line dráha, která je součástí sportovního areálu ve **Družci**. Jde o asfaltový ovál, který obklopuje oplocené antukové hřiště a travnatou plochu. V blízkém okolí jsou stromy a příroda. In-line dráha je dlouhá 230 m a široká cca 2,5 m. V blízkosti se nachází rozlehlejší plocha vhodná pro výuku bruslařů. Na dráze lze jezdit bezplatně.

Jízda na této dráze je z hlediska povrchu výborná. Jde o ovál, který není příliš dlouhý a přijde mi, že musím stále jen zatáčet v zatáčkách. Když se bruslař na rovince pěkně rozjede, už musí začít brzdit a zatáčet. Ale kdo si chce zabruslit a užít si plynulou jízdu po hladkém kvalitním povrchu, kratší délka dráhy mu vadit nebude. Šíře okruhu ovlivňuje předjíždění bruslařů. Musíme stále dávat pozor, jestli nás někdo nepředjíždí, aby nedošlo ke střetu. Tato dráha není příliš vytížená díky své velikosti a tak se nemusíme bát, vzít s sebou bruslit děti.

In-line dráha, která obklopuje tenisové, nohejbalové a volejbalové hřiště se nachází v královském městě **Slaný**. I zde jsem zkoumala podmínky pro in-line bruslení a objevila in-line dráhu, která je umístěná v zalesněné oblasti spolu s dalšími oplocenými sportovišti. Dlouhá je 428,20 m a široká 3 m. Povrch je z asfaltu a terén je rozmanitý s množstvím zatáček, rovinek a mírných kopečků. V okolí jsou lavičky, altán

vhodný k odpočinku. Celoroční vstup je bezplatný. Na dráze se pohybují bruslaři, cyklisté i běžci a dráha bývá poměrně vytížená.

Na tomto okruhu se mi jelo velice dobře. Okolní prostředí je příjemné a jízda velice rozmanitá. Povrch je hladký a občasné terénní rozmanitosti nejsou na škodu. Zvládne je překonat i bruslař začátečník. V okolí dráhy se nachází měkké neklouzavé plochy, na kterých lze učit úplné začátečníky. Pro děti a začátečníky je dráha vhodná. Nechybí bezpečnostní značení.

### **Hřiště vhodná k in-line bruslení**

Nejen in-line dráhy a cyklistické stezky jsou vhodné pro in-line bruslení. Pokud chceme trénovat jízdu na bruslích v uzavřeném prostoru, kde se nesetkáme s jinými bruslaři nebo cyklisty, můžeme využít různá sportovní hřiště. To je nejlepší pro výuku jízdy dětí nebo úplných začátečníků. Nejvhodnějším z hlediska povrchu je hokejbalové hřiště. Dále existují fotbalová, tenisová a basketbalová hřiště s betonovým povrchem. Taková hřiště bývají soukromá. Často je nutné rezervovat si prostory a zaplatit poplatek za pronájem.

### **Hokejbalová hřiště na Kladensku**

**Městská hokejbalové aréna Kladno** má asfaltový povrch a mantinely. Otevírací doba je od 8-22 hodin. Poplatek za pronájem činí 70- 345 Kč/h. Je zapotřebí si předem prostory rezervovat a pronajmout. Celoroční provoz s možností osvětlení za příplatek. Povrch je velice kvalitním a prostor je vhodný pro trénink začátečníků.

**Hokejbalové hřiště Kladno- Sítná** s asfaltovým povrchem a mantinely. Jedná se o obnovené hřiště s novými mantinely a kvalitním asfaltem. Více než pro zápasy je hřiště využíváno sportovními kroužky a školami. Trénuje zde také in-line kroužek. Hřiště není přístupné veřejnosti, je nutné si ho pronajmout. Majitelem je SOŠ a SOU Kladno Dubská.

**Hokejbalové hřiště Kladno Švermov.** Správcem je město Kladno. Hřiště je veřejné a bezplatné. Konají se zde turnaje a zápasy. Povrch je z asfaltu, hladký, bez nerovností a obestaven mantinely.

**Hokejbalové hřiště Libušín** je pro veřejnost volně přístupné a vstup je bezplatný. Jedná se o starší hřiště, kde se už nekonají mistrovské zápasy. Povrch je hladký a bez výrazných nerovností. Hřiště je obklopené staršími mantinely.

**Hokejbalové hřiště Nové Strašecí** je spravováno městem. Vstup na hřiště je pro veřejnost bezplatný v provozní dny pondělí-pátek od 15 do 21 hodin a o víkendu od 10 do 21 hodin. Pro samostatný pronájem je nutné telefonicky rezervovat a platí se poplatek.

**Hokejbalové hřiště Slaný** patří do sportovního areálu města Slaný. Vstup pro veřejnost bezplatně. Pouze v době, kdy se na této ploše konají zápasy je uzavřen přístup na hřiště pro širokou veřejnost. Povrch je kvalitní a plocha je obestavena vyššími mantinely.

### **Jiné plochy vhodné k in-line bruslení**

Pokud známe nějaká odlehlá a nefrekventovaná místa s hladkým a tvrdým povrchem, lze je k jízdě využít. Mohou to být nevyužívaná parkoviště, odstavné plochy nebo také ulice blízko bydliště, kde máme přehled o dopravní situaci. Bruslit můžeme i na vlastním pozemku či zahradě, pokud je k tomu uzpůsoben povrch. Za nepříznivého počasí je možné bruslit v uzavřených prostorách. Lze se domluvit se správcem nějaké tělocvičny nebo haly. Většinou, ale nechtějí povolit in-line bruslení z důvodu znehodnocení a ušpinění plochy.

## **6.2. Využití in-line bruslení u dětí v předškolním věku**

### **6.2.1. Využití in-line bruslení v MŠ**

V Mateřských školách ve zkoumané lokalitě Kladno a okolí jsem za pomoci dotazníku zjišťovala, zdali využívají in-line bruslení s předškolními dětmi v rámci pohybových aktivit v MŠ. Jsou zde zkoumány možnosti a podmínky vybraných Mateřských škol pro realizaci in-line bruslení. Dotazovala jsem se 15 Mateřských škol, jestli jsou v MŠ na tento druh sportu vybaveni, mají možnost vhodných prostor a provozují s dětmi tuto aktivitu.

Součástí dotazníku jsou otázky:

1. Znáte nějaký kroužek in-line bruslení?
2. Myslíte si, že je in-line bruslení vhodnou aktivitou pro děti v předškolním věku?
3. Proč si myslíte, že Mateřské školy méně často s dětmi realizují jízdu na in-line bruslích?
4. Provozujete samostatně nebo se svými dětmi in-line bruslení?

Pomocí těchto otázek jsem se chtěla dozvědět, jaké jsou názory vedoucích Mateřských škol na in-line bruslení s předškolními dětmi a jestli mají povědomí o in-line bruslení.

Všechny dotazované MŠ, vyplnily celý dotazník, odpověděly na veškeré otázky a zdůvodnily své odpovědi. Získané informace z dotazníků jsou zapsané v tabulkách. Jedná se o souhrn informací ze všech zkoumaných MŠ. V jedné tabulce najdeme označení MŠ, počet dětí v MŠ, možnosti jízdy na in-line bruslích v prostorách a okolí MŠ, realizaci in-line bruslení s dětmi, vybavení pro in-line bruslení. Nazývá se Souhrn informací z dotazníků zkoumaných mateřských škol. V další tabulce se nachází souhrn odpovědí vedoucích Mateřských škol na otázky, týkající se in-line bruslení.

Tabulka č. 1- Souhrn informací z dotazníků zkoumaných mateřských škol

<b>Mateřská škola</b>	<b>Počet dětí</b>	<b>Možnost jízdy na in-line bruslích v prostorách a okolí MŠ</b>	<b>Realizace in-line bruslení s dětmi</b>	<b>Vybavení pro in-line bruslení</b>
<b>MŠ1</b>	48	NE	NE -není vhodný prostor a vybavení	NE
<b>MŠ2</b>	84	ANO -in-line dráha cca 400m od MŠ	NE -učitelky neumí bruslit, nemohou proto děti učit -hodně dětí	NE
<b>MŠ3</b>	84	ANO -asfaltový chodník na zahradě	NE -velký počet dětí -žádné pomůcky -neumíme bruslit a lektor je drahý	NE

<b>MŠ4</b>	84	NE	NE -málo zaměstnanců, aby se dětem zvlášť věnovali -žádný vhodný prostor	NE
<b>MŠ5</b>	100	ANO -v okolí MŠ in-line dráha	NE -v MŠ není vhodný prostor, vybavení a kvalifikovaný pracovník	NE
<b>MŠ6</b>	112	NE	NE -mnoho dětí ve třídě -dvě učitelky je malý počet na realizaci bruslení -děti jsou moc malé	NE
<b>MŠ7</b>	75	NE	NE -chybí materiální vybavení a prostor -z důvodu bezpečnosti: hodně dětí, málo učitelek	NE
<b>MŠ8</b>	106	NE	NE -nelze bruslit se všemi dětmi- co budou dělat ostatní? -není, kdo by zbytek hlídal -nikdo neumíme bruslit, tak je to nemůžeme učit	NE
<b>MŠ9</b>	112	NE	NE -nemáme vybavení	NE
<b>MŠ10</b>	40	NE	NE -nedostatečný věk dětí -velký počet dětí -nevíme, jak bychom je to učily	NE
<b>MŠ11</b>	44	ANO -prostory na pozemku MŠ	ANO -při pobytu venku si děti mohou vzít přinesené brusle z domova a	NE v MŠ -děti nosí z vlastní domova

			bruslit na nich -učitelka podává záchranu a radí, jak na to	
<b>MŠ12</b>	100	NE	NE -žádná učitelka to neumí -děti by to nezvládly -nemáme místo, kde by se dalo jezdit	NE
<b>MŠ13</b>	86	ANO -nevyužívané parkoviště -hokejbalové hřiště v blízkosti	NE -bez prostoru a vybavení k bruslení -bezpečnost: malé děti, organizace	NE
<b>MŠ14</b>	112	NE	ANO -v odpolední části, kdy je menší počet dětí -využití vybavení z MŠ -děti jezdí s učitelkou a střídají se	ANO -2x brusle, chrániče
<b>MŠ15</b>	56	ANO -in-line dráha v blízkosti -hokejbalové hřiště v blízkosti MŠ	NE -bez vybavení -málo personálu, nelze se přesunout na vhodné místo k bruslení	NE

Tabulka č. 2- Souhrn odpovědí vedoucích MŠ ohledně in-line bruslení

<b>Mateřská škola</b>	<b>Otázka č. 1</b>	<b>Otázka č. 2</b>	<b>Otázka č. 3</b>	<b>Otázka č. 4</b>
<b>MŠ1</b>	ANO -pro předškolní děti ne, jen pro školáky a to v rámci ZŠ (možná berou někdy i mladší)	ANO -děti to baví, pomáhá to k udržení rovnováhy, netráví čas vysedáváním u TV a jsou na čerstvém vzduchu	-malé prostory -nevybavenost -špatný povrch -hodně dětí	ANO -ve volném čase a pěkném počasí
<b>MŠ2</b>	NE	ANO -rozvoj	-nevhodnost povrchu	NE

		pohybových dovedností, koordinace, rovnováha a obratnost	-učitelky nejsou kvalifikovány -není čas	
<b>MŠ3</b>	ANO -na Sletišti Kladno -je všestranný, nejen in-line bruslení	ANO -zvládnou to, když je trénink přiměřený jejich věku	-velice náročné s malými dětmi	NE
<b>MŠ4</b>	NE	NE -příliš náročné	-nelze riskovat v tak velkém počtu dětí	NE
<b>MŠ5</b>	NE	ANO -když je bude někdo dobře učit - bezpečnostní opatření:pozor úrazy	-neobvyklý sport pro děti -školky nejsou vybaveny potřebnými pomůckami	ANO -na in-line dráze
<b>MŠ6</b>	ANO -ve Slaném -soukromá osoba	ANO -zajímavé aktivity -rozvoj různých dovedností	-s tolika dětmi to nejde -nemají brusle atd. -Je jich hodně a neuhlídají je	NE -navštěvují kroužek a jezdí s příbuznými
<b>MŠ7</b>	ANO -moje známá má skupinku dětí od 4-8 let a sama je učí jezdit na in-linech	ANO -zábava, radost z jízdy, méně fyzicky náročné, realizace na vzduchu	-nejde se věnovat všem dětem -špatný povrch	ANO -před domem na parkovišti
<b>MŠ8</b>	NE	NE -nemám s bruslením zkušenost, ale asi je to těžké, kór pro takhle malé děti	-nemá je to kdo učit -není kde bruslit -nemají brusle	NE -neumím to
<b>MŠ9</b>	NE	NE -je to brzy, těžké pohyby.	-je to náročné pro děti i učitelky	NE
<b>MŠ10</b>	NE	ANO -překonání strachu -trend ve sportu: setkání s kolektivem	-bezpečnost a vybavení	NE
<b>MŠ11</b>	ANO -Kladno in-line oddíl 5-13 let	NE -ve 3 letech je na to brzy -v 5 možná ano	-kvalifikované osoby -místo na bruslení není	NE
<b>MŠ12</b>	NE	ANO -pohyb	-možné úrazy -hodně dětí,	NE

		-rozmanitost a zajímavost	málo učitelek	
<b>MŠ13</b>	NE	ANO -pohybová aktivita, soustředění, podpora sebevědomí- dokážu to	-ne každý má vybavení (nákladné)	ANO -na in-line drahách v okolí
<b>MŠ14</b>	NE	NE -neriskovat -možnost úrazu	-bez zkušeností -malé děti	NE
<b>MŠ15</b>	ANO -Stochov -vysokoškolský student FTVS individuálně trénuje děti od 3 let	ANO -ale pouze s dospělými -je dobře, že se nějak hýbají	-nemají vhodné podmínky	ANO

### 6.2.2. Využití in-line bruslení v rodinném prostředí

Pro zjištění, zdali děti předškolního věku jezdí na in-line bruslích v rodinném prostředí, jsem vytvořila dotazník a dala ho 20 rodičům, jejichž děti navštěvují Mateřskou školu v Kladně a okolí. Jedná se o rodiče, kteří mají doma alespoň jedno dítě předškolního věku. V dotazníku jsem položila několik otázek týkajících se in-line bruslení.

1. Máte možnost jízdy na in-line bruslích v okolí bydliště?
2. Vlastníte nějaké vybavení pro in-line bruslení?
3. Jezdí vaše dítě na in-line bruslích?
4. Jezdíte s dětmi na in-line bruslích?
5. Znáte nějaký in-line kroužek?
6. Myslíte si, že je in-line bruslení dobrou aktivitou pro děti předškolního věku?
7. Proč si myslíte, že MŠ méně často s dětmi realizují jízdu na in-line bruslích?

Zjištěné informace z dotazníků, jsou zapsány v tabulce s názvem Souhrn informací z dotazníků od rodičů předškolních dětí. Dotazované rodiče jsem nejmenovala, ale



každému jsem přidělila číslo, aby byl výzkum anonymní. Odpovídali ano/ne a zdůvodňovali některé své odpovědi.

Tabulka č. 3- Souhrn informací z dotazníků od rodičů předškolních dětí

Rodič	Otázka č.1	Otázka č.2	Otázka č.3	Otázka č.4	Otázka č.5	Otázka č.6	Otázka č.7
<b>Rodič 1</b>	ANO zahrada	ANO brusle, chrániče	ANO	ANO	ANO Sletiště	ANO nějaký pohyb	není prostor a mater. vybavení
<b>Rodič 2</b>	ANO in-line dráha	NE	NE	NE	NE	NE riziko	nelze zvládat -málo učitelek
<b>Rodič 3</b>	ANO cyklostezka	ANO helma a brusle	ANO	NE	NE	ANO rovnováha	není vhodné místo
<b>Rodič 4</b>	ANO stezka Tuchlovice	ANO brusle	ANO	ANO	NE	ANO zábavné	může se něco stát
<b>Rodič 5</b>	NE	NE	NE	NE	NE	ANO	špatná organizace
<b>Rodič 6</b>	ANO parkoviště	NE	NE	NE	NE	ANO moderní a zajímavý sport	málo času, hodně dětí
<b>Rodič 7</b>	ANO ulice	ANO brusle, chrániče, helma	NE	NE	ANO soukromý trenér	ANO omezená míra	bez prostoru a vybavení
<b>Rodič 8</b>	NE	ANO brusle, helma	ANO	NE	ANO Kladno Sletiště	NE nebezpečí úrazu	předškolní děti nezvládají, těžké trénovat
<b>Rodič 9</b>	ANO dráha Kladno	NE	NE	NE	NE	ANO pohyb venku	nezkušený personál
<b>Rodič 10</b>	ANO cyklostezka	NE	NE	NE	NE	NE nezvládne malé dítě	náročná aktivita
<b>Rodič 11</b>	NE	ANO brusle	ANO	NE	NE	NE úrazy	nejsou možnosti mater. a prostor.
<b>Rodič 12</b>	ANO okruh Stochov	půjčujeme od sousedů	ANO	ANO	NE	ANO koordinace pohybu	neuhlídají se všechny děti

<b>Rodič 13</b>	NE	NE- půjčujeme	ANO	ANO	NE	ANO něco dělají	rodiče nesouhlasí a děti je na to hodně
<b>Rodič 14</b>	ANO cyklostezka, zahradka	ANO helma, chrániče, brusle	ANO	NE	NE	ANO adrenalin	chybí lektor, prostor a brusle
<b>Rodič 15</b>	NE	NE	NE	NE	NE	ANO zábava, pohyb. pobyt venku	není vybavení, malé děti
<b>Rodič 16</b>	NE	NE	NE	NE	NE	NE nevyvinuté klouby	úrazy, hodně dětí
<b>Rodič 17</b>	ANO ulice, parkoviště	NE	ANO	NE	ANO všestranný kroužek Kladno	ANO moderní a kolektivní	bezpečí, zdraví
<b>Rodič 18</b>	ANO dětské hřiště	ANO brusle s helmou	ANO	ANO	NE	ANO zaplnění volného času	nemají vybavení a dětí je mnoho
<b>Rodič 19</b>	ANO in-line dráha Sletiště	ANO chránič, brusle	NE	NE	NE	NE je to těžké	hodně dětí
<b>Rodič 20</b>	NE	NE	NE	NE	NE	NE bezpečnost	riziko zranění

### 6.2.3. Využití in-line bruslení v pohybovém kroužku

Ve zkoumané lokalitě (Kladno a okolí) jsem objevila mnoho pohybových kroužků, které se zabývaly pohybem předškolních dětí. Při sběru potřebných dat pomocí dotazníku jsem se zaměřila na zjištění, jaké kroužky se zabývají in-line bruslením, jak staré děti ho navštěvují, jaké jsou schopnosti dětí zvládat jednotlivé pohybové požadavky in-line bruslení, kde a jak trénink probíhá, tréninkové metody a pomůcky. Zpracovaný dotazník jsem dala 15 vedoucím pohybových kroužků na Kladensku. In-line bruslení se však věnoval pouze jeden pohybový kroužek. Jedná se o Sportovní

a kondiční klub Kladno in-line oddíl. Ostatní kroužky měly jiná sportovní zaměření. Náplní byl jeden druh sportu nebo se střídala různá sportovní odvětví.

Sportovní a kondiční klub Kladno se věnuje více sportům, ale má i svůj in-line oddíl. Ten navštěvují děti od 5 let. Věk 5-6 let stále zapadá do věkové kategorie předškolního dítěte. Děti se zde učí bezpečně bruslit, správnou techniku in-line bruslení, prochází všeobecnou tréninkovou průpravou a hrají pohybové hry. V příloze přikládám dotazník a fotodokumentaci tréninkové jednotky in-line kroužku.

In-line kroužek je rozdělen na dvě skupiny. Děti ve věku 5-9 let a 9-13 let. Počet dětí na tréninku je: mladších 12 a starších 17. Dětem se věnují čtyři trenéři, vždy dva na jednu skupinu. Trénink probíhá 2x v týdnu na hokejbalovém hřišti Kladno Sítňá a trvá 60-90 minut, podle toho, jaká je náplň tréninku. Využívají množství pomůcek: plastové mety, kužely, tyče, švihadla, míčky, míče, balanční podložky, posilovací gumy, reakční pásky, reakční míčky, křídý. Některé tréninky jsou dostupné pro veřejnost a učí se zde bruslit děti spolu s rodiči.

Průběh tréninku je zapsán v tabulce, která obsahuje informace z dotazníku vyplněného vedoucí Sportovního a kondičního klubu Kladno. Nachází se v ní název části tréninku, doba trvání tréninku a popis náplně tréninkové části.

Tabulka č. 4 – Průběh tréninku in-line kroužku

Název části tréninku	Doba trvání	Náplň
Úvod	5 min	docházka
Rozbruslení	5 min	rozbruslení, zahřátí
Rozcvičení	10 min	- protažení velkých svalových skupin -krátká mobilizace trupu a kyčlí -cviky na rovnováhu -koordinaci -bruslařská abeceda
Průpravná část	15 min	-speciální bruslařské cvičení (rychlost, starty z poloh, apod.)
Technická část	10 min	-zdokonalení technických prvků (přešlapování, obraty apod.)
Posilovací část	5-10 min	-posilovací cviky (s bruslemi-tahání za švihadlo) (bez bruslí-gumy, balanční podložky) -vše s váhou vlastního těla
Zábavná část	10	hry -házená na branky, florbal
Relaxační část	5 min	-protažení

### **Zvládnutí potřebných schopností pro in-line bruslení:**

Přípevnění ochranného vybavení: Většinou sami, malým dětem pomáhají rodiče. Někdy je potřeba poradit kam co patří.

Nazouvání bruslí: Samostatně, malým dětem pomáhají rodiče. Někdy je potřeba poradit jak co patří obout.

Postavení se na in-line brusle: Samostatně, ale novým dětem úplným začátečníkům pomohou rodiče nebo trenéři na travu pro výuku prvních kroků.

Postoj na in-line bruslích: Samostatně.

Pohyb po měkkém povrchu v bruslích: Samostatně.

Jízda vpřed: Samostatně.

Padání a zvedání: Samostatně, nikoho není nutné zvedat.

Zastavení: Učí se samostatně, trenéři dávají pomoc při těžších cvicích u začátečníků.

Udržení rovnováhy a stability: Samostatně, zpočátku dáváme pomoc při tréninku jízdy na jedné brusli.

Koordinace pohybů: Samostatně, nebo opravujeme techniku i s pomocí.

Zvládnutí složitějších prvků: Samostatně nebo s pomocí trenéra či rodiče.

Většinu technických prvků děti zvládají samostatně. Po dobu tréninku je trenér, nebo pokud je přítomen rodič, dítěti k dispozici. Děti jsou vedeny ke správnému technickému provedení jednotlivých prvků, které pomáhá k osvojení bezpečné jízdy na in-line bruslích.

### 6.3. Pozorování in-line bruslení dětí předškolního věku s rodiči

Pomocí pozorování tréninku dětí s rodiči se zjišťuje, jaká je úroveň zvládnutí in-line bruslení předškolním dítětem a jak probíhá trénink rodičů. Hodnotí se zvládnutí této pohybové aktivity dětí předškolního věku z Kladna a okolí.

Vypracovala jsem pozorovací list, do kterého jsem zapisovala průběh pozorování. Zaměřovala jsem se na vybavení, průběh tréninku, metody rodičů a schopnosti dětí. Mezi tyto schopnosti patří: připevnění ochranného vybavení a obutí bruslí, postavení se na bruslích, postoj, pohyb po měkkém povrchu, jízda vpřed, padání a zvedání, zastavení, udržení rovnováhy a stability, koordinace pohybů a zvládání složitějších prvků.

Pozorování probíhalo na in-line dráze Kladno Sletiště. Zde jsem byla domluvena s několika rodiči, kteří přišli se svými dětmi trénovat in-line bruslení. Zkoumala jsem, jak probíhá trénink rodičů a jaké jsou schopnosti dětí při vykonávání tohoto sportu. Pozorovala jsem jednotlivě trénink 8 dětí ve věku 3 – 6 let, kdy od každého věku byl jeden chlapec a jedna dívka.

Vytvořila jsem tabulky, v nichž jsou přepsané informace z pozorovacích listů, které jsou získané pozorováním předškolních dětí při tréninku in-line bruslení se svými rodiči. První tabulka se obsahuje průběh tréninku in-line bruslení rodiče s dítětem. Druhá tabulka obsahuje schopnosti chlapců předškolního věku jezdit na in-line bruslích a třetí schopnosti dívek. Výsledky pozorování jsou zpracovány v kapitole výsledky pomocí grafu, který zhodnocuje úroveň zvládnutí in-line bruslení pozorovaných předškolních dětí.

Tabulka č. 5- Průběh tréninku in-line bruslení- rodič s dítětem

Pozorované dítě	Věk	Doba trvání tréninku	Trenér	Vybavení	Průběh tréninku
<b>Chlapec1</b>	3	40min	matka	helma, chrániče, brusle, spec. oblečení,	-strečink -obutí bruslí a připevnění chráničů rodičem -zvedání samo přes kolena -postoj a chůze po trávě za ruku a pak

				plast. překážka	samo -dřepy a rovnováha na trávě bez dopomoci -jízda vpřed za ruku na dráze -nácvik správného postoje -jízda s oporou (překážka) -jízda vpřed bez opory-kývavé pohyby -rodič je dítěti stále k dispozici, jako opora
<b>Dívka1</b>	3	45min	otec +matka	helma, chrániče, brusle, koště	-obutí bruslí a připevnění chráničů rodičem -zvednutí na brusle rodičem za ruce -pohyb po dráze za ruku s rodičem -tahání koštětem (rodič za sebou táhne dítě) -posuj jedné brusle před druhou (otec posouvá rukama nohy dítěte a matka přidrží) -jízda ve dřepu- rodič postrkuje dítě vpřed, to udržuje rovnováhu
<b>Chlapec2</b>	4	30min	matka	helma, chrániče, brusle, lano	-strečink -obutí bruslí a připevnění chráničů samo s malou dopomocí -postavení se na trávu a krok na dráhu za ruku matky -jízda vpřed za ruku a podřepy -tažení na lano a tlak do bruslí -tažení za lano- nápodoba rodiče -nácvik pádu na trávě a pak i na dráze -jízda rozkročmo na laně (lano na zemi mezi nohama)
<b>Dívka2</b>	4	25min	otec	helma, chrániče, brusle, kužele	-rozcvičení s rodičem bez bruslí -obutí bruslí a nasazení chráničů s pomocí -trénink rovnováhy, balanc na trávě -chůze, výskoky, podřepy, trénink pádů a vstávání na trávě -plynulý přechod na dráhu, jízda vpřed- vykročení na dráhu za ruku rodiče, udržení rovnováhy na dráze samostatně -samostatná jízda vpřed, kývavý pohyb -posouvání brusle šikmo vpřed -jízda ve vláčku s rodičem -slalom, běhací hra na trávě bez bruslí
<b>Chlapec3</b>	5	50min	otec	helma, chrániče, brusle	-trénink samostatného obouvání bruslí a pomoc při připevňování chráničů -strečink na bruslích, rovnováha trénink, podřepy, přenášení váhy -stoj a chůze po trávě -základní postoj na dráze -zvedání z hladkého povrchu a pády -kývavý pohyb a posun bruslí rovně vpřed -odraz a posouvání brusle šikmo

					-jízda s delším skluzem -samostatná jízda vpřed s občasným tréninkem zastavení (brzdou a pluhem)
<b>Dívka3</b>	5	45min	matka	helma, chrániče, brusle, provaz, tyč, plastové mety	-samostatné obutí bruslí, rodič jen zapne přezky, kolenní chrániče sama -postavení na brusle z obrubníku překulením do klenu a zvednutí přes koleno -rovnovážné cviky: holubička, stoj na jedné noze, úklony, tlak do bruslí -jízda vpřed-zastavení- nácvik pádů a zvedání na dráze -slalom mezi metami: trénink náklonu, zatáčení a jízdy po hraně -jízda s tyčí před a za tělem -samostatná jízda vedle rodiče
<b>Chlapec4</b>	6	55min	otec	helma, chrániče, brusle	-obutí bruslí samostatně a připevnění chráničů s dopomocí -rozcvička na bruslích ve dvojici -postavení se na kluzký povrch samostatně tlakem na koleno -jízda vpřed v podřepu, kývání, zvedání nohou střídavě -delší skluz a odraz do stran -změna směru tlakem do brusle a trénink rotace -zastavení do rotace a brzdou v podřepu a předklonu -vybruslení: jízda vpřed samostatně
<b>Dívka 4</b>	6	60min	matka +otec	helma, chrániče, brusle, plast. mety	-strečink bez bruslí podle rodiče -samostatné obutí, chrániče s pomocí -zvednutí a rozjetí rovnou na dráhu -podřepy, rozpažení a úklony, po jedné noze, zatáčení, zastavení -slalom, pády na dráze trénink

Tabulka č. 6- Schopnosti chlapců př. věku na in-line bruslích-trénink rodič a dítě

CHLAPCI	Pozorované dítě			
Schopnosti dětí při jízdě na in-line bruslích	Chlapec1	Chlapec2	Chlapec3	Chlapec4
<b>Nazutí bruslí</b>	rodič	zkouší, ale nezvládá	sám v sedě, dotaženo rodičem	samostatně
<b>Připevnění vybavení</b>	rodič	rodič ale pokouší se	sám	samostatně bez pomoci
<b>Postavení na brusle</b>	sám, přes kolena	dopomoc, pokouší se sám	sám bez dopomoci, přes kolena	sám bez dopomoci, přes kolena

<b>Postoj na bruslích</b>	nejistý	nohy se rozjíždí	správný, stabilní, brusle se nerozjíždí	správný základní
<b>Pohyb po měkkém povrchu</b>	nejistý	zvládá	bez problému	bez problému
<b>Jízda vpřed</b>	pomocí opory sám, jinak nejisté, nohy se třesou	na laně a za ruku, samostatně nejisté	zcela zvládá a ovládá jízdu	bez problému, plynule, zvládá i složitější prvky, razantní odraz a skluz
<b>Padání a zvedání</b>	pád vpřed na chrániče, zvedání dopomocí	pád na kolena, nezvedá se sám	nespadl, ale při nácviku zvládá bez problémů	nespadl, ale umí
<b>Zastavení</b>	nezvládá, malá rychlost není třeba zastavovat	pluhem a pádem	brzdou nebo pluhem	přibrzdňuje i sám brzdí brzdou a pluhem
<b>Rovnováha stabilita</b>	nutná opora, kolíbání třesení	na měkkém povrchu ano, ale na dráze méně stabilní, kývání,	stabilní postoj i jízda	zvládá, stabilní postoj i jízda
<b>Koordinace pohybů</b>	nestabilní křečovité	chaos, spíše ne křečovité	koordinace všech pohybů	v pořádku, plynulé
<b>Složitější prvky</b>	žádné	ne	ne	dvojice, zatáčení

Tabulka č. 7-Schopnosti dívek př. věku na in-line bruslích-trénink rodič a dítě

<b>DÍVKY</b>	<b>Pozorované dítě</b>			
<b>Schopnosti dětí při jízdě na in-line bruslích</b>	<b>Dívka1</b>	<b>Dívka2</b>	<b>Dívka3</b>	<b>Dívka4</b>
<b>Nazutí bruslí</b>	rodič	dopomoc rodiče	sama, utažení rodič	samostatně
<b>Přípevnění vybavení</b>	rodič	obuje sama, zapíná rodič	sama, utažení rodič	samostatně, i utažení
<b>Postavení na brusle</b>	rodič za ruce	rodič za ruce	sama, převalení na kolena, zvednutím a opřením o koleno	sama, převalení na kolena, zvednutím a opřením o koleno
<b>Postoj na bruslích</b>	kolíhavý nejistý náklon dozadu	vrtkavý, méně stabilní, záklon, málo pokrčená	stabilní, správný, lehký předklon a mírně pokrčená	stabilní, správný základní postoj, brusle se nerozjíždí,



		kolena	kolena	mírný předklon a podřep
<b>Pohyb po měkkém povrchu</b>	chůzi zvládá dobře	zvládá	bez problému	bez problému
<b>Jízda vpřed</b>	za ruce taženo, pomalé samostatné posouvání	s držením a s překážkou zvládá bez opory nejisté	zvládá dobře, učí se a zdokonaluje	zvládá sama bez větších problémů, odraz stranou a delší skluz
<b>Padání a zvedání</b>	pád vzad, málo se předklání pro pád vpřed zvedá rodič	pád na ruce a kolena, zvedá rodič	nespadla, ale při tréninku to umí sama	nespadla a při tréninku bez problému
<b>Zastavení</b>	neumí, zastavuje naražením o rodiče	naražením o zeď nebo o rodiče	brzda, pluhem přibrzdí	brzdou a rotace, někdy i o zeď
<b>Rovnováha stabilita</b>	zvládá, balancuje	snaží se, ale přepadává dozadu	stabilní, jistý postoj i jízda	dobrá, stabilní, jistá, udržení těžiště
<b>Koordinace pohybů</b>	minimální spíše křečovité	minimální, ale snaží se	perfektní, plynulá návaznost pohybů	pohyby zcela zkoordinované
<b>Složitější prvky</b>	žádné	ne	slalom, jízda s tyčí, rychlá jízda, zatáčení	slalom, zastavení do rotace, zatáčení

#### 6.4. Navržení základní metodiky výuky jízdy na in-line bruslích předškolního dítěte

Výuka in-line bruslení bude probíhat v několika fázích, které jsou odstupňované podle náročnosti na provedení. Vyučovat budu úplného začátečníka, který na in-line bruslích nikdy nestál. Půjde o dívku, která je ve věku 4 roky a 8 měsíců. Výukový blok bude trvat 4 týdny. Každý týden se budou konat tři tréninky a to konkrétně v pondělí, ve středu a v pátek. Důležité jsou odpočinkové dny mezi tréninkem, kdy dochází k uchování a vštípení naučených pohybových dovedností a odpočinku. Jedna tréninková jednotka bude trvat cca 60 minut. Místo, kde se bude výuka bruslení odehrávat, je na pozemku Mateřské školy, kterou dívka navštěvuje, na odlehlém parkovišti u domu, kde dívka bydlí. Půjde tedy o známé prostředí, což pozitivně prospěje výuce a vyhneme se tak strachu z neznámého prostředí. Povrch, na kterém bude výuka probíhat je z betonu

a asfaltu. Pro jízdu na in-linech je dostatečně hladký a tvrdý. Návík chůze v bruslích a pádů uskutečníme na travnaté ploše v blízkosti míst, kde se trénuje.

### **Jednotlivé fáze výuky jízdy in-line bruslení předškolního dítěte:**

#### **1. Fáze- seznámení s vybavením**

Nejprve dítě seznámíme s vybavením potřebným k in-line bruslení. Jedná se o brusle, helmu, chrániče kolen, loktů a zápěstí. Necháme, ať si je dítě prohlédne a osahá. Povíme si k čemu, co slouží a proč je důležité ochranné vybavení. Poté dítěti ukážeme, jak se jednotlivé vybavení připevňuje a také užívá. Například, že brusle jsou k jízdě, helma patří na hlavu a chrání ji před nárazem v případě pádu. Chrániče kolen nám pomohou ztlumit náraz při pádu vpřed a nemáme tak odřená ani pohmožděná kolena. Dále chránič zápěstí pomáhá chránit ruce a při pádu tlumí náraz. Loketní chrániče jsou zapotřebí při pádu vzad, vpřed a také, když spadneme do stran. S ochranným vybavením se nemusíme jízdy na in-line bruslích vůbec bát. Je naším dobrým pomocníkem a pády pro nás nejsou tak nebezpečné a stresující.

#### **2. Fáze- oblečení výstroje**

Pokud jsme se seznámili s vybavením, naučíme se nasadit jednotlivé díly na tělo. Brusle si nazouváme po jedné a v pozici sedu, nejlépe na měkkém neklouzavém povrchu. Brusli roztáhneme, uchopíme jazyk a část paty a zasuneme nohu dovnitř. Noha musí v botě pěkně sedět. Pak urovnáme jazyk a zapneme přezky. Někdy je zapotřebí větší síly, tak dítěti pomůžeme. Když máme zcela obutou a zapnutou jednu brusli, pokračujeme stejně s druhou. Po nazutí a upevnění bruslí, začneme s připevněním kolenních chráničů. Přiložíme je na koleno a pásy na suchý zip pořádně upevníme. Poté připevníme loketní a zápěstní chrániče. Dítěti nejprve ukážeme, jak se to dělá a pak mu pomůžeme, jak nato. Dítě se pokouší vybavení nasadit samo.

### **3. Fáze-** postavení se na bruslích (na měkkém neklouzavém povrchu)

Jakmile jsme obuti a připraveni, ze sedu se přetočíme do kleku na kolena a ruce. Jedno koleno pokrčíme před sebe a postavíme na brusli. Opřeme se rukama o koleno, zatlačíme a tím se zvedneme na obě brusle do stoje. Je důležité zaměřit se na jeden bod a udržovat rovnováhu. Toto cvičení opakujeme několikrát za sebou, aby si to dítě osvojilo a získalo jistotu.

### **4. Fáze-** nácvik pádů a vstávání (měkký povrch a následně tvrdý)

Když se umíme zvednout, naučíme se také padat. Nejprve se naučíme padat vpřed. Ve stoji pokrčíme kolena a lokty, dáme ruce před sebe s otevřenými dlaněmi a předkloníme se. Zahájíme pád vpřed větším předkloněním. Dopadneme na dlaně a kolena, sklouzneme se po povrchu. Pád vzad je složitější a pro děti bude více nepříjemný. Co nejvíce si přidřepneme, abychom nepadali z vysoké výšky, a pokládáme ruce vedle těla na otevřené dlaně. Bradu při pádu přitáhneme k hrudníku a zamezíme tak nárazu hlavy o povrch. Při jakémkoliv pádu se snažíme udržet rovnováhu a chránit si hlavu a končetiny nedávat pod tělo, aby nedošlo ke zlomeninám.

Výuku vstávání realizujeme stejně, jako v předchozí fázi, kdy jsme se učili správnému postavení se na brusle.

### **5. Fáze-** základní postoj na in-line bruslích (na měkkém a pak na tvrdém kluzkém povrchu)

Nyní se naučíme základnímu postoji na in-line bruslích. Začneme nejprve na měkkém povrchu a pak přejdeme na dráhu. Stoj je vzpřímený, kolena pokrčená, nohy rozkročené na šíři ramen a ruce pokrčená mírně před tělem. Zkoušíme různé druhy postoje. Výchozím postojem pro jízdu vpřed je V- postoj, kdy jsou špičky od sebe a paty u sebe. Je to stabilní poloha vhodná pro rozjezd. Při A-postoji jsou paty od sebe, špičky u sebe a používá se ke zpomalení a zastavení. Říká se tomu zastavení pluhem. Jedná se o postoje, které děti zvládnou.

## **6. Fáze- chůze a pohyby v bruslích po měkkém povrchu**

(rovnovážná cvičení, chůze, podřepy, stoj na jedné noze, přenášení váhy z jedné nohy na druhou)

Pokud už stojíme na měkkém povrchu, zkusíme jednotlivé rovnovážné cviky, jako pohupování se na místě, zvedání kolem a bruslí, úklony ze strany na stranu, přenášení váhy z jedné brusle na druhou, stoj na jedné noze a dřepy. Pomůžeme si rozpařením rukou, kterými držíme rovnováhu. Tělo musí být zpevněné, kolena pokrčené a ruce stále udržují stabilitu. Uděláme jednou nohou krok vpřed a následně přidáme druhou nohu. Nejprve děláme přísuny a pak se snažíme o střídavé kroky. Kroky se postupně prodlužují a zrychlují. Chůzi zdokonalujeme a učíme se být stabilní.

## **7. Fáze- vykročení-odraz-přenesení do skluzu**

Jsme připraveni na počátek jízdy a pokračujeme vykročením, odrazem a přenesením do skluzu. Ze základního postoje vykonáme vykročení tak, že snížíme těžiště těla a jednou nohou vykročíme vpřed. Při tom provádíme odraz vnitřní hranou brusle, napnutím nohy šikmo vzad, kdy je stojná noha pokrčená v kolenou. Poté dochází k přenesení, brusle se zvedá a sklouzne se po povrchu. Hmotnost se přenesení z odrazové nohy na stojnou. Trénujeme několikrát za sebou, aby se pohyb zažil a postupně zdokonaloval.

## **8. Fáze- jízda vpřed po kluzkém povrchu (první kroky jízdy, jízda snožmo, jízda za ruce- tažení vpřed, posouvání jedné brusle před druhou, prodlužování skluzu, přidávání razantnějšího odrazu, jízda s oporou)**

Následuje trénink jízdy vpřed. Vycházíme z V-postoje, který je pro vykročení stabilní. Opakujeme rovnovážná cvičení, přenášení váhy, pohupování a podřepy na místě. Vyzkoušíme pád a zvedání z kluzkého povrchu. Nejprve dítě vezmeme za ruce a budeme ho táhnout. Dítě má nohy snožmo a nechá se táhnout. Vyzkouší si tak, jak vypadá jízda po kluzkém povrchu. Můžeme využít lano a dítě táhnout. Poté se snažíme o posouvání bruslí vpřed. Ruce vyrovnávají stabilitu, kolena jsou mírně pokrčená, jedna noha klouže vpřed a druhá ji následuje. Skluz prodlužujeme a zkusíme nohy před

skluzem na krátko zvednout, tím se odrazit a pokračovat ve skluzu. Vhodnou pomůckou je nějaká opora, například plastová překážka, o kterou se dítě zapře, má stabilitu a lépe trénuje jízdu vpřed.

#### **9. Fáze- přenášení váhy, jízda po hranách brusle**

Pro správnou a plynulou jízdu je zapotřebí přenášení váhy z jedné brusle na druhou a následná jízda po hranách. S dětmi trénujeme nejprve přenášení váhy na měkkém povrchu a pak teprve na kluzkém. Nakláníme se z jedné strany na druhou, přenášíme váhu a tlak z nohou. Trénujeme stojem na jedné noze a nakláněním celého těla na obě strany. Brusle se tak v krajních polohách dostává na hranu, kde udržujeme rovnováhu. Jízda po hranách je pro předškolní děti poměrně složitá. Lze ji trénovat pomalým posouváním bruslí, přenášením váhy a nakláněním se ze strany na stranu. Důležitá je snaha vyvinout tlak na hranu brusle a udržet stabilitu.

#### **10. Fáze- zatáčení a ovládání směru jízdy**

Pokud zvládneme jízdu vpřed, čeká nás osvojit si změnu směru- zatáčení. Pro děti je to obtížné a náročné. Zatáčet mohou pomocí tlaku do bruslí tzv. pluhem a přechodem do rotace. Nohy zaujímají A-postoj a vyvine se tlak do vnitřních hran bruslí. Horní polovina těla se natočí na stranu, kam se zatáčí. Je třeba zatáčení dostatečně trénovat. Lze využít jízdu ve slalomu okolo kuželů nebo met.

#### **11. Fáze- zastavení (přibrzdňování pluhem, pomocí brzdy, do rotace)**

Zastavení bývá pro děti také náročné. Dá se zastavit jízdu v pluhu, brzdou a rotací. Pro děti je nejvhodnější pluh nebo brzda. Často však zastavují o nějakou překážku nebo vyjetím na travu. Pluhem lze brzdít v menší rychlosti, A-postojem, podřepnutím, pokrčením kolen a tlakem do hran bruslí. Je to pro děti nejjednodušší způsob. Děti s dobrou rovnováhou zvládnou brzdít brzdou. Sníží se těžiště do podřepu a předsune se brusle s brzdou. Zvedne se špička, zatlačí se na patu a udržuje se rovnováha. Tření brzdy

o povrch zapříčiní zpomalení a následné zastavení. Jde o náročný pohyb, který se musí trénovat.

## **12. Fáze- zdokonalování jízdy a výuka složitějších prvků jízdy**

Zaměřujeme se nejprve na fáze, které dítěti dělaly problém. Je zapotřebí trénovat a osvojit si nové schopnosti, potřebné k jízdě na in-line bruslích. S dítětem trénujeme jízdu, opravujeme jeho chyby a nedostatky. Dále ho učíme novým technickým prvkům a podporujeme jeho samostatnou jízdu na in-line bruslích.

### **6.4.1. Průběh výuky jízdy na in-line bruslích dítěte předškolního věku**

Výuka jízdy na in-line bruslích se skládala celkem z 12 tréninkových jednotek. Jedna jednotka trvala cca 60 minut, podle druhu trénované činnosti, schopností dítěte a jeho aktuálního stavu. Každý trénink je složen několika částí: psychická příprava (motivace), rozcvičení (zahřátí organismu), průpravná část (rozvoj techniky), hlavní část (zdokonalující cvičení), zábavná část (hra), odpočinková a relaxační část (zklidnění a zotavení organismu). Trénovalo se 3x v týdnu po dobu 4 týdnů. Dítě tedy absolvovalo 12 výukových jednotek.

Průběh experimentu se řídil podle vytvořené metodiky a jednotlivých fází. Výuka probíhala s předškolním dítětem, dívkou ve věku 4 roky a 8 měsíců. Na in-line bruslích nikdy nestála, je tedy úplným začátečníkem. Každou fázi jsem dokumentovala fotografiemi a videozáznamy, které nalezneme v příloze diplomové práce. Zaměřujeme se na úroveň zvládnutí jednotlivých technických prvků in-line bruslení a schopností samostatné jízdy.

#### **Trénink 1**

- seznámení s vybavením (pojmenování, popis a osahání)
- rozcvičení (strečink bez výstroje, protažení končetin, trupu a hlavy)
- oblečení výstroje (nejprve ukázka a pak samo s dopomocí)

-postavení se na bruslích (samostatně, na měkkém neklouzavém povrchu, z kleku zapřením o pokrčené přednožené koleno)

-chůze a pohyby v bruslích po trávě (chůze, podřepy, stoj na jedné noze, přenášení váhy z jedné nohy na druhou)

-hra: chůze po trávě mezi metami a sbírání met (trénink rovnováhy a pohybu na měkkém povrchu)

#### Zvládnutí tréninku:

Vše zvládá bez problému, nebojí se. Výstroj si chce obouvat a připevňovat sama. Je ale nutná pomoc při zapínání přezek na brusli. Na měkkém povrchu si je jistá, neklepou se nohy, udržuje dobře stabilitu a nácvik pádů ji baví. Vstává bez problému. Hra byla dobrým zakončením a motivující pro další nácvik rovnováhy.

### **Trénink 2**

-rozcvičení (strečink bez výstroje, protažení končetin, trupu a hlavy)

-opakování: oblečení výstroje, postavení se na brusle, pohyb po neklouzavém povrchu, přenášení váhy

- nácvik pádů a vstávání (měkký povrch a následně tvrdý)

-základní postoj na in-line bruslích nejprve na trávě, poté na kluzkém povrchu

-hra: chytáme zajíce (na trávě chodí dítě v bruslích a my před něho házíme míč, který se pádem vpřed pokouší chytit)

#### Zvládnutí tréninku:

Opakování z minulého tréninku bez problému. Pád a zvedání na tvrdém povrchu zvládla, jen se před prvním pádem trochu bála. Základní postoj jí nedělal obtíže na měkkém ani tvrdém kluzkém povrchu, brusle se nerozjížděly, udržela rovnováhu. Při hře se dítě učí padat, zvedat a nebát se.

### **Trénink 3**

- rozcvičení na bruslích (tréninku rovnováhy, protažení končetin a trupu)
- opakování osvojených dovedností z tréninku 2
- postavení se na kluzký povrch, základní postoj na kluzkém povrchu
- jízda vpřed po kluzkém povrchu, první kroky jízdy, posouvání bruslí, jízda snožmo-  
tažení vpřed za ruce
- zábavnou částí je tažení za ruce a jízda s obraty

#### Zvládnutí tréninku:

Osvojené dovednosti z minulého tréninku zvládá výborně. Nebojí se při jízdě na kluzkém povrchu, stále rukama a pokrčenými koleny udržuje rovnováhu. Postavení na kluzkém povrchu je trochu roztřesené, ale snaží se držet rovnováhu. Jízda snožmo, kdy jí táhneme za ruce, nedělá problém, brusle mají pevné postavení. Samostatné posouvání bruslí bez opory a držení je poněkud nejisté, trochu se bojí. Aby jí jízda bavila a získala jistotu, je na konci tréninku provedeno tažení za ruce s obraty.

### **Trénink 4**

- rozcvičení (strečink bez výstroje, protažení končetin, trupu a hlavy)
- opakování osvojených dovedností z tréninku 3
- posouvání jedné brusle před druhou (postupné prodlužování skluzu)
- jízda vedle trenéra za ruku

#### Zvládnutí tréninku:

Při první samostatné jízdě vpřed byla nejistá a trochu se bála. Teď se více snažila a přestala se bát. Jízda se jí líbila a bavilo jí to. Postavení na kluzký povrch již bez nedostatků s udržení stability. Brusle se snaží posouvat skluzem vpřed, ale skluz je poměrně krátký. Za ruku vedle trenéra má větší jistotu a snaží se i o naznačení odrazu a delší skluz.



## **Trénink 5**

-rozcvičení (na trávě ve výstroji)

-oblečení výstroje samostatně

- jízda vpřed po kluzkém povrchu (jízda snožmo, jízda za ruce- tažení vpřed, posouvání jedné brusle před druhou, prodlužování skluzu, přidávání razantnějšího odrazu)

### Zvládnutí tréninku:

Přestává se bát samostatné jízdy, ale posun vpřed je stále nejistý, skluz má krátkou vzdálenost a odraz se nedaří. Zapomíná na základní postoj, především na pokrčená kolena.

## **Trénink 6**

-rozcvičení (strečink bez výstroje, protažení končetin, trupu a hlavy)

-jízda vpřed, samostatná jízda, posouvání jedné nohy před druhou

-jízda s oporou (kolečková židle)

-rovnovážné cviky při jízdě vpřed

### Zvládnutí tréninku:

Délka skluzu se prodlužuje, ale razantní odraz se stále nedostavuje. Brusle posouvá vpřed bez problému, drží stabilitu a zvládá rovnovážné cviky bez zaváhání. Jízda s oporou, s kolečkovou židlí, pro ni byla zábavou, ale musela jsem židli přidržovat, jelikož ji moc nedokázala odstrčit a byla stále na místě. Bylo to z důvodu chybějícího razantního odrazu.

## **Trénink 7**

-rozcvičení

-zdokonalování samostatné jízdy vpřed, získávání jistoty

-nácvik pádu při jízdě vpřed na tvrdém povrchu

-jízda po hranách brusle, přenášení váhy

-zastavení

#### Zvládnutí tréninku:

Jízda vpřed je jistější, odraz stále méně razantní. Spíše nohy posouvá a nevyužívá skluzu brusle po povrchu. Pády při jízdě zvládá a umí se i bez problému zvednout. Koordinace pohybu je neplynulá. Více pohybů najednou jí dělá problém skloubit dohromady. Váhu přenáší bez problému, ale na hraně se moc neudrží. Trénink zastavení postavením bruslí do pluhu zkouší a pomalu zpomaluje, ale úplně je nezastaví. Zastavení brzdou je pro ní obtížné, bojí se.

### **Trénink 8**

-rozcvičení (s výstrojí na kluzkém povrchu)

-samostatná jízda po hranách brusle, přenášení váhy, zastavení

#### Zvládnutí tréninku:

Jízda po hranách pouze při držení se opory nebo za ruce. Přenesení váhy na hrany nezvládá, neudrží rovnováhu. Přenášení váhy z jedné brusle na druhou zvládá. Jízda vpřed není stále dostatečně plynulá. Zastavení pomocí přidřepnutí a pluhu už jí jde. Tlakem na brzdu se jí zastavení zatím nedaří, protože se moc zaklání a neudrží tak rovnováhu.

### **Trénink 9**

-rozcvičení (s vybavením na trávě a kluzkém povrchu)

-zatačování a ovládání směru jízdy (tlak do bruslí, rovnováha)

-rovnovážné cvičení na místě na kluzkém povrchu

### Zvládnutí tréninku:

Rozcvičení na kluzkém povrchu bez problému. Zatáčení jí dělá potíže, jelikož si stále nedokázala osvojit jízdu po hranách brusle. Pokud si přidřepne a zatlačí brusle do pluhu s tlakem na jednu stranu a náklonem horní poloviny těla, trochu změni směr mírnou rotací. Do brusle umí vyvinout tlak a naklánět se, ale ne až na hrany brusle. Bojí se. Rovnováhu na kluzkém povrchu zvládá.

### **Trénink 10**

- rozcvičení
- jízda vpřed zdokonalování
- zatáčení a ovládání směru jízdy
- zastavování (přibrzdování pluhem, pomocí brzdy, do rotace)
- slalom

### Zvládnutí tréninku:

Jízda se zdokonaluje, mírné zlepšení délky skluzu, odraz stále nezřetelný. Zatáčí tlakem do brusle a natočením na potřebnou stranu. Zastavování pluhem se zdokonaluje a zvládá i mírné zabrzdění brzdou. Drží už lépe rovnováhu. Pro zdokonalení změny směru jsem zařadila slalom, kdy dívka jezdí okolo plastových lahví. Brusle posouvá před sebe, tlakem do brusle a natočením těla se pokouší o změnu směru jízdy. Moc se jí to nedařilo. Zůstávala spíše na místě a zastavila.

### **Trénink 11**

- rozcvičení (bez výstroje, protažení celého těla)
- opakování osvojených dovedností zatáčení, zastavování
- samostatná jízda vpřed

### Zvládnutí tréninku:

Jízda po hranách s obtížemi. Na hranu se dostane a spadne nebo se hned narovná a vrátí zpět na celá kolečka. Zatáčí jen minimálně. Jízda vpřed je méně plynulá a koordinace je nedokonalá. Skluz se prodloužil, odraz malé zlepšení.

### **Trénink 12**

-rozcvičení (bez výstroje i s výstrojí, protažení celého těla)

-rekapitulace zvládnutých dovedností

### Zvládnutí tréninku:

Ochranné vybavení si umí sama připevnit a brusle about. Pomáháme pouze s utažením přezek na bruslích, aby byla jízda bezpečná a brusle se nevyzula.

Chůzi po trávě zvládá, koordinuje pohyby, je obratná a drží rovnováhu. Na měkkém povrchu dokáže poskakovat a dělat dřepy na bruslích.

Postavení na brusle, základní postoj a vykročení ovládá bez problému. Někdy zakolísá, ale dokáže udržet stabilitu rozpažením rukou a přidřepnutím.

Padání a zvedání ovládá. Nebojí se, umí spadnout i vstát na trávě a kluzkém povrchu. Pokud spadne nečekaně, padá správně, jak se naučila. Ruce dává před tělo, pokrčí se v kolenou a dopadá na kolena a dlaně. Zvedá se přes pokrčené koleno, do kterého zatlačí oběma rukama a tím se vyhoupne do stoje.

Vykročení a skluz po kluzkém povrchu zvládá s trochou nejistoty, ale vždy to ustojí. Má dobrou rovnováhu. Brusle posouvá směrem vpřed. Skluz prodloužila.

Odraz je málo razantní.

Zvládá přenášet váhu z jedné nohy na druhou. Naklání tělo do stran a dokáže se udržet na jedné noze po krátkou dobu.

Zastavuje přidřepnutím a pozicí pluhu. Občas zvládá zastavit brzdou, ale je to nejisté, nekoordinované a bez stability.

Mění směr pomocí tlaku do brusle, přidřepnutím a přenesením váhy na potřebnou stranu. Nejde o razantní změnu směru, pouze mírné zatočení.

Jízdu po hranách brusle nezvládá. Na hraně se udrží pouze chvíli a hned ztrácí rovnováhu. Udržení těžiště na hranách je pro ni složité. Nemá potřebnou sílu k vyvinutí tlaku do brusle a udržení se na hraně.

Jízda vpřed je samostatná, ale není plynulá. Chybí odraz a skluz po hraně. Brusle před sebe posouvá a nevyužívá skluz brusle.

Při jízdě vpřed není pohyb zcela zkoordinován. Ruce stále vyvažují a pohyb spíše zpomalují, než aby mu pomáhaly. Chybějící razantnost odrazu se podílí na sekaném pohybu jízdy.

Složitější prvky nezvládá. V tréninku jsem nezařazovala nic složitějšího. Důvodem je technicky zcela nedokonalá jízda, nutnost dalšího tréninku pro zdokonalení a získání jistoty. Pokud bude zvládat samostatnou jízdu vpřed, za využití hran brusle, razantnějšího odrazu a delšího skluzu, jízda bude plynulá a koordinovaná. Pak bude možné zařadit složitější prvky in-line bruslení.

## 7. Výsledky

V této kapitole se nachází výsledky celého výzkumu, které jsou získané pomocí výzkumných metod. Jedná se o analýzu prostředí, dotazníky, pozorování a experiment. Během výzkumu se sbírala data potřebná k vyhodnocení výzkumných problému a cílů diplomové práce.

### 7.1. Výsledky analýzy prostředí

Analyzovala jsem prostředí vhodné pro in-line bruslení v Kladně a okolí. Zjistila jsem, že v této lokalitě existuje velké množství možností, kde lze jezdit na in-line bruslích. Jsou zde vhodné a kvalitní podmínky, jako speciální in-line okruhy a dráhy, cyklistické stezky s vhodným povrchem a hokejbalová hřiště, kde jsou také vhodné podmínky pro in-line bruslení.

Většina in-line drah a cyklistických stezek je volně přístupná pro veřejnost a je bezplatná. Tyto sportoviště jsou spravovány obcemi a městy. Hokejbalová hřiště jsou soukromá a často je nutné si prostory rezervovat a zaplatit. Máme ale jistotu soukromí a dostatek místa jen pro sebe. Někde lze hokejbalová hřiště navštěvovat bezplatně nebo v době určené pro veřejnost bez poplatku za vstup.

Plochy vhodné k in-line bruslení, mají kvalitní povrch a jsou spravovány svými zřizovateli, kteří se o své prostory snaží co nejlépe starat. Podílí se na úklidu, renovaci, udržování, zdokonalování a rozšiřování. Povrch bývá většinou z asfaltu s kvalitním podložím a hladký bez nerovností. Nechybí bezpečnostní prvky, jako značení pro upozornění sportovců, zábradlí zabraňující vyjetí z dráhy, dopadové zóny v okolí dráhy a ochranné prvky na překážkách v blízkosti dráhy, což jsou například lampy atd. Občas se stává, že na stezkách, které vedou lesem nebo jsou v okolí stromy, se vyskytuje na povrchu bioodpad ze stromů. Je to však složité vše najednou odklidit.

Ve zkoumané lokalitě se nachází spousta vhodných ploch k in-line bruslení, kde může jezdit pokročilý i začátečník. Lze využívat méně frekventované plochy a učit jezdit na in-line bruslích děti. Prostředí Kladna a okolí jsem vyhodnotila za velice vhodné pro pohybovou aktivitu in-line bruslení.

Vytvořila jsem přehled vhodných ploch k in-line bruslení v Kladně a okolí. Jedná se o vyhodnocení analyzovaného prostředí pomocí tabulky.

Tabulka č. 8 – Vyhodnocení analyzovaného prostředí v Kladně a okolí

Název sportoviště	Místo	Okolí	Povrch	Délka	Poplatek	Vytížení	Vhodné pro výkon
In-line dráha Sletiště	Kladno	sportoviště Sletiště, les	asfalt -hladký bez nerovností	560 m	zdarma	-poměrně velké vzhledem k umístění v centru	ANO
Cyklotrasa Kamenné Žehrovice-Srby-Tuchlovice	Kamenné Žehrovice-Srby-Tuchlovice	les, koleje, pole, louka	asfalt -hladký bez závažných nerovností -jeden hrbol u vjezdu na dráhu -stoupání a klesání	3,3 km	zdarma	-využívají bruslaři, cyklisté, chodci, běžci -využití se rozprostře na celou délku stezky	ANO
In-line dráha Braškov-Valdek	Braškov-Valdek	obecní prostory, louky, les	asfalt -hladký, bez nerovností -stoupání a klesání	1 km	zdarma	-křížení in-line dráhy a cyklostezky -vytíženost vzhledem k délce dráhy	ANO
In-line ovál Stochov	Stochov	sportoviště a uvnitř oválu je fotbalové hřiště	asfalt -hladký s jedním hrbolem v zatačce	403 m	zdarma	-poměrně vytížený okruh -nejen pro in-line bruslení, často se uvnitř oválu konají fotbalová utkání	ANO
In-linE dráha Družec	Družec	sportoviště, travnatá plocha uvnitř oválu, stromy	asfalt	230 m	zdarma	-vytížení není tak velké	ANO
In-line dráha Slaný	Slaný		asfalt	428,2m	zdarma	-využívají bruslaři, cyklisté, chodci, běžci	ANO

						- poměrně vytížené	
Městská hokejbalov é aréna Kladno	Kladno	zimní stadion Kladno, Sletiště	asfalt	běžná velikost hokejb. hřiště	70-345 Kč/h.	-vytíženo tréninky a zápasy hokejbalistů	ANO
Hokejbalov é hřiště Kladno- Sítná	Kladno- Sítná	prostory školy	asfalt	běžná velikost hokejb. hřiště	indivi- duálně	-vytíženo školními akcemi a tréninky sportovních klubů	ANO
Hokejbalov é hřiště Kladno- Švermov	Kladno- Švermov	klidná městská část, zeleň	asfalt	běžná velikost hokejb. hřiště	zdarma	-méně vytížené	ANO
Hokejbalov é hřiště Libušín	Libušín	příroda	asfalt	běžná velikost hokejb. hřiště	zdarma	-málo vytížené	ANO
Hokejbalov é hřiště Nové Strašecí	Nové Strašecí	klidná městská část	asfalt	běžná velikost hokejb. hřiště	zdarma v dané době	-poměrně vytížené, konání turnajů	ANO
Hokejbalov é hřiště Slaný	Slaný	v okolí jsou jiná sportovišt ě, zeleň, klidná část	asfalt	běžná velikost hokejb. hřiště	zdarma	-poměrně vytížené, konání turnajů	ANO

## 7.2. Výsledky dotazníků

Výzkum probíhal za pomoci třech typů dotazníků. Každý zkoumal využití in-line bruslení u dětí předškolního věku, jen v rozdílném prostředí. Jednalo se o Mateřské školy, rodinné prostředí a pohybové kroužky.

### 7.2.1. Výsledky dotazníku in-line bruslení v MŠ

Vyhodnocujeme dotazníky, které byly zadány v 15 Mateřských Školách v Kladně a okolí. Zkoumaly se možnosti jízdy na in-line bruslích v prostorách a okolí MŠ, jejich vybavení a realizace in-line bruslení s předškolními dětmi. Dále jsme se dotazovaly vedoucích MŠ na otázky ohledně in-line bruslení. Zdali znají nějaký pohybový kroužek, který se zabývá in-line bruslením. Jestli si myslí, že je in-line bruslení dobrou aktivitou



pro předškolní děti. Proč v Mateřských školách méně často provozují tuto pohybovou aktivitu a jestli samy jezdí na in-line bruslích třeba se svými dětmi.

Podle vyplněných dotazníků se dozvídáme, že většina Mateřských škol ve zkoumané lokalitě, s dětmi neprovozuje in-line bruslení v rámci pohybové aktivity. Jen 2 MŠ z 15 s dětmi na in-line bruslích jezdí. Vhodné prostorové podmínky má 6 z dotazovaných 15 MŠ a pomůcky pro in-line bruslení pouze jedna.

Důvody jsou následovné. Mateřské školy, ve většině nemají vhodné prostorové a materiální podmínky pro jízdu na in-line bruslích. Personál nemá vhodnou kvalifikaci, aby mohl děti učit jezdit na bruslích. V režimu dne Mateřských škol je nedostatek času, kdy se dá tato pohybová aktivita provozovat, děti by se mezi sebou nevystřídaly. Počet dětí ve třídách je příliš velký, proto nelze vykonávat in-line bruslení se všemi najednou. Je to náročné na organizaci. Učitelů je na skupinu dětí málo a nedokázali by zajistit dostatečnou bezpečnost. V heterogenních i homogenních třídách jsou malé děti, které by takto obtížnou činnost nezvládly.

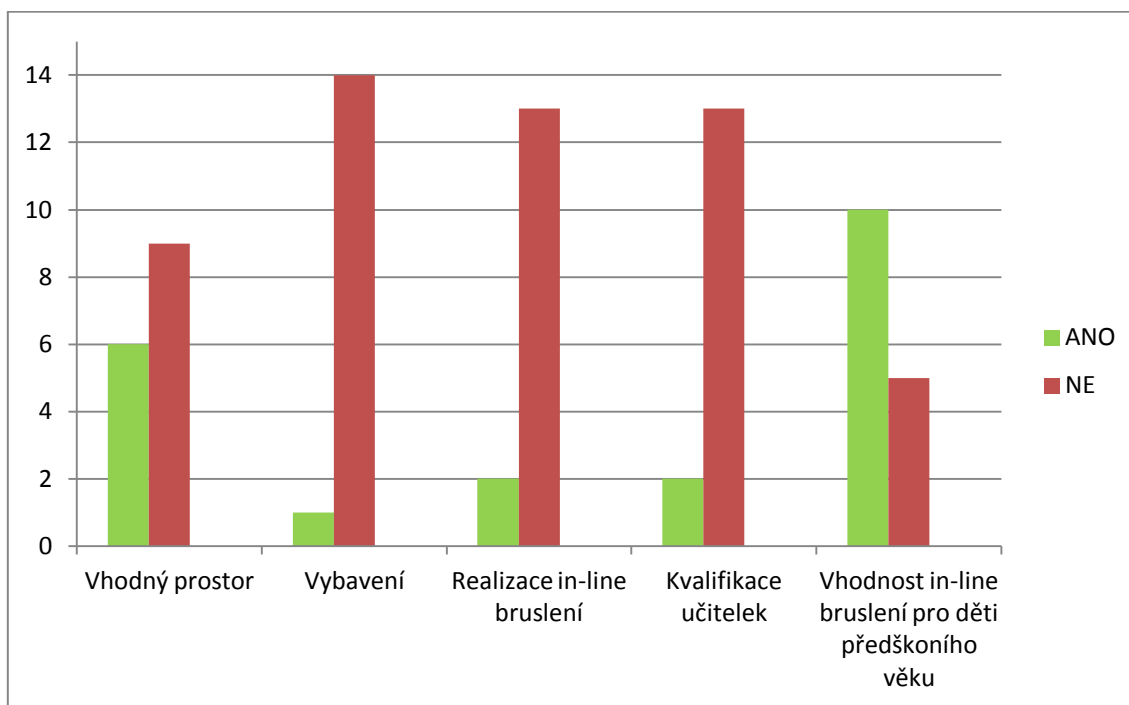
Vedoucí Mateřských škol odpovídaly na otázky ohledně in-line bruslení podle vlastních zkušeností a názorů. Ve většině se shodly na důvodech, proč s dětmi v MŠ in-line bruslení spíše neprovozují. Jde o stejné důvody, které jsme zmínili v předchozím odstavci.

Nečekaně velký počet dotazovaných označil in-line bruslení, jako vhodnou pohybovou aktivitu pro děti předškolního věku. Jde o dobrý způsob, jak mohou děti trávit volný čas samy nebo s rodiči. In-line bruslení je moderní a zábavný sport, který se realizuje především v přírodním prostředí. Negativy této aktivity jsou podle vedoucích MŠ: náročnost, rizikovost, bezpečnost, nezvládnutí v tak nízkém věku.

Málo dotazovaných se však samo věnuje in-line bruslení. To může být způsobeno věkem dotazovaných. Tomuto sportu se věnuje spíše mladší generace, která preferuje zdravý životní styl propojený s pohybem.

Vyhodnocení je provedeno pomocí grafu. Je uveden přehled zkoumaných oblastí Mateřských škol dané lokality.

Graf č. 1- Vyhodnocení in-line bruslení v MŠ



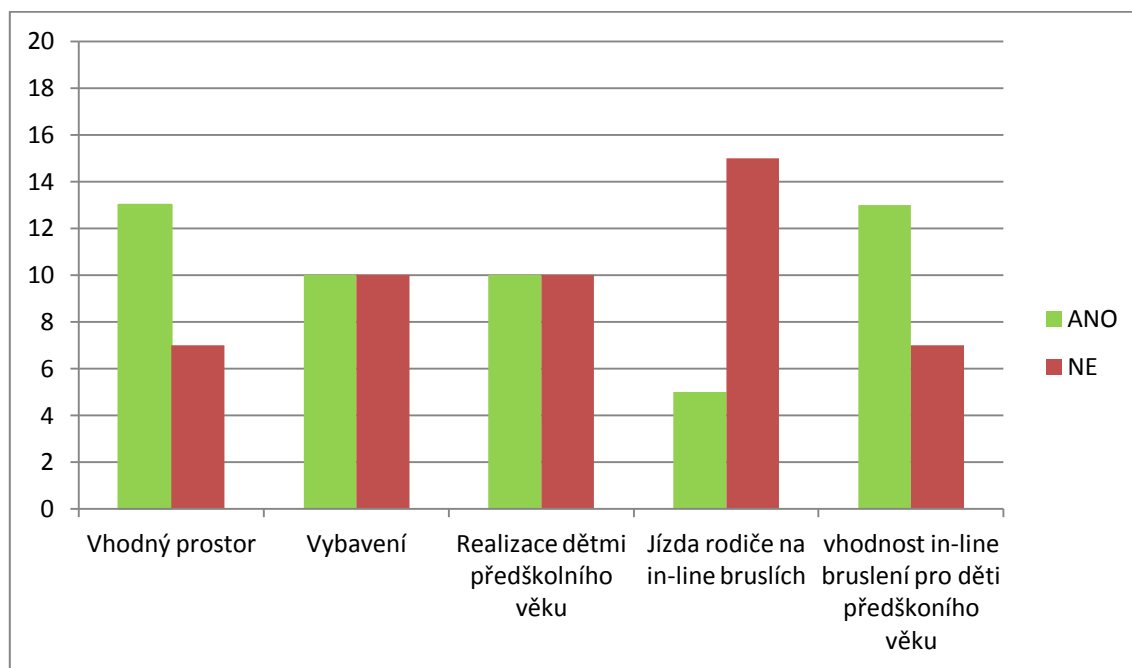
Z grafu vyplývá, že v dotaznících týkajících se in-line bruslení v Mateřských školách převládají záporné odpovědi. Většina MŠ, nemá vhodný prostor ani vybavení pro in-line bruslení. S dětmi předškolního věku nerealizují in-line bruslení a učitelky MŠ nemají vhodnou kvalifikaci, která je potřebná k trénování této pohybové aktivity. Většina vedoucích Mateřských škol se domnívá, že je in-line bruslení vhodnou aktivitou pro předškolní děti.

#### 7.2.2. Výsledky dotazníku in-line bruslení v rodinném prostředí

Tento dotazník nám pomohl objasnit, jak je to s in-line bruslením v rodinném prostředí. Většina rodičů shledala prostory v okolí svého bydliště, jako vhodné pro in-line bruslení. Mají povědomí o možnostech, kde mohou jejich děti bruslit. Polovina rodin má k dispozici vybavení a jejich děti jezdí na in-line bruslích. Jen málo rodičů však samo bruslí a zná nějaký in-line kroužek v Kladně a okolí. Že je in-line bruslení vhodnou pohybovou aktivitou pro děti předškolního věku se shodla více jak polovina

dotázaných rodičů. Důvody, které uvedli rodiče v dotazníku, proč v Mateřských školách nevyužívají in-line bruslení, jsou rozmanité. Ve velkém se shodují na těchto důvodech: početná skupina dětí, nevyhovující prostorové a materiální podmínky, málo personálu, chybějící kvalifikace učitelů a velké riziko úrazu.

Graf č. 2- Vyhodnocení in-line bruslení v rodinném prostředí



Výsledky dotazníku, který zkoumal využívání in-line bruslení v rodinném prostředí, jsou rozmanité. Dotazovaní rodiče v Kladně a okolí mají ve většině dobré prostorové podmínky pro in-line bruslení. V blízkosti jejich bydliště jsou vhodné dráhy, stezky, hřiště a různé plochy.

Potřebné vybavení k in-line bruslení vlastní polovina dotazovaných. Nejčastěji vlastní in-line brusle spolu s ochranným vybavením. Těmi, jež nemají potřebné vybavení, jsou většinou rodiče, kteří nesouhlasili s vhodností in-line bruslení pro předškolní dítě, nemají v okolí svého bydliště vhodný prostor nebo jejich dítě ani oni sami nebruslí.

Polovina rodičů odpověděla, že jejich dítě jezdí na in-line bruslích. Je to poměrně velký počet rodin, které své předškolní dítě podporují v jízdě na in-line bruslích.

Malé množství rodičů však samo provozuje in-line bruslení.

Že je in-line bruslení vhodnou pohybovou aktivitou si myslí výrazně větší počet dotazovaných rodin. Důvody uváděli především tyto: je to pohyb, aktivní trávení

volného času, moderní a zábavná aktivita, adrenalin, rozvíjené rovnováhy. Mezi negativa podle rodičů patří: náročnost, bezpečnost, úrazovost, riziko, nevyvinuté klouby dětí.

### 7.2.3. Výsledky dotazníku in-line bruslení v pohybovém kroužku

Ve zkoumané lokalitě existuje pouze jeden pohybový kroužek, který se zabývá in-line bruslením dětí předškolního věku. Jeho náplní je pouze in-line bruslení.

Schopnosti, které jsou potřebné k zvládnutí správné a samostatné jízdy na in-line bruslích, děti z in-line oddílu zvládají výborně. Při všech aktivitách jsou samostatné a pomáhá se zpočátku pouze začátečníkům a menším dětem. Někdy je zapotřebí pomoci se zapnutím přezek na bruslích a chráničích.

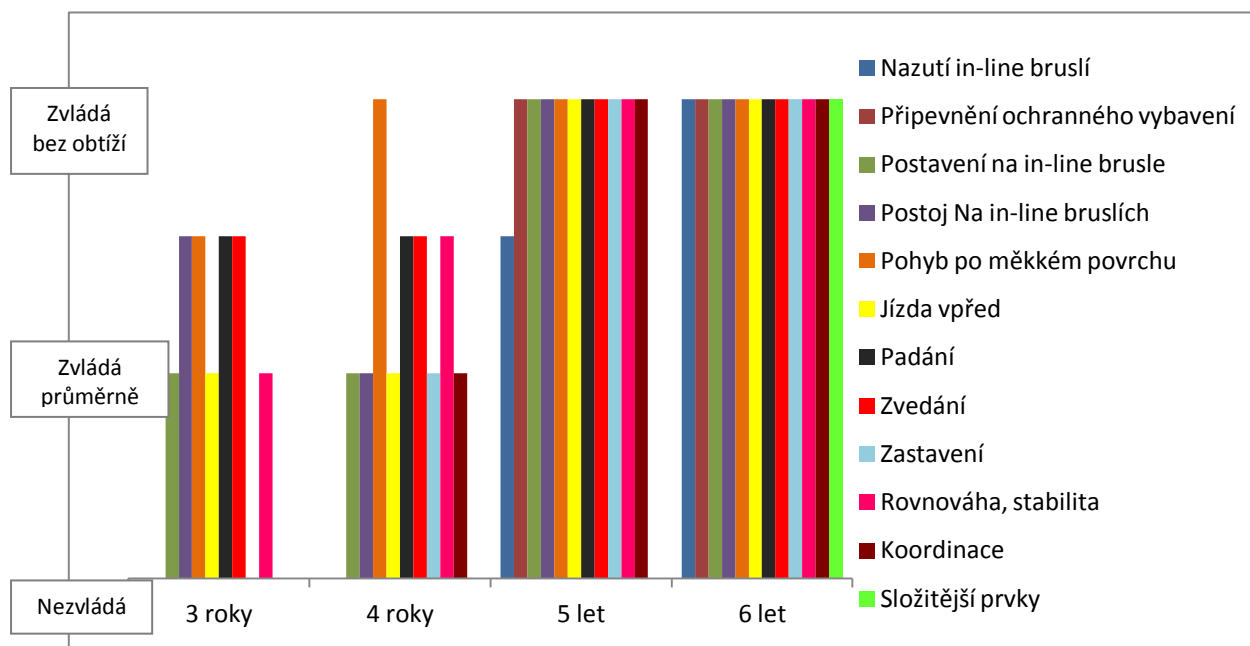
Děti ve věku 5-9 let jsou připravovány postupným a pravidelným tréninkem k osvojení samostatné jízdy. Věnují se jim kvalifikovaní trenéři za pomoci rodičů.

Děti z in-line oddílu Sportovního a kondičního klubu Kladno se zúčastňují závodů, kde uplatňují své osvojené schopnosti z tréninku.

### 7.3. Výsledky pozorování

Pozorování tréninku in-line bruslení dětí předškolního věku, který vedli rodiče, nám pomohlo k objasnění stanovených cílů. Jsme schopni posoudit úroveň zvládnutí potřebných schopností k in-line bruslení v tomto věku. Vyhodnocení je provedeno pomocí grafu, kde jsou uvedeny úrovně jednotlivých schopností dětí ve věku od 3 do 6 let

Graf č. 3 – Úroveň schopností dětí předškolního věku potřebných k in-line bruslení



Jak vyplývá z grafu, pozorované děti ve věku od 3 do 4 let mají nižší úroveň in-line schopností než děti ve věku 5 až 6 let. Některé schopnosti nemají menší děti ani osvojené, jako samostatné obutí bruslí a připevnění ochranného vybavení. Jednotlivé technické prvky nezvládají realizovat z důvodu velké obtížnosti. Pro takto malé děti je osvojení samostatné jízdy na in-line bruslích obtížnější, než pro ty starší. Důvodem je menší schopnost obratnosti, koordinace pohybů, nedostatečná síla a neudržení rovnováhy. Je to však velice individuální, každé dítě má jiné možnosti a je schopno si tuto aktivitu osvojit.

Starší děti ve věku 5-6 let jsou schopné osvojit si samostatnou jízdu na in-line bruslích. Podle grafu můžeme pozorovat, že jejich schopnosti in-line bruslení jsou na nejvyšších hodnotách a zvládají je bez vážných obtíží.

Z výzkumu tedy vyplývá, že dítě předškolního věku je schopné osvojit si in-line bruslení v několika úrovních. Mladší dítě od 3 do 4 let, potřebuje více času, aby se dokázalo naučit takto pohybově obtížnou aktivitu. Některé složitější technické prvky mu budou dělat problém a možná se mu ani nepodaří si je osvojit. Zato starší dítě od 5 do 6 let, je schopno naučit se složitějším pohybům a technickým prvkům, za kratší dobu. Jejich motorika je na vyšší úrovni. Nemají problém s koordinací pohybu a držením těla. Nezapomínejme však, že každé dítě je originál a úroveň jeho schopností je velice individuální.

## 7.4. Výsledky experimentu

Navržením metodiky in-line bruslení pro předškolní dítě a aplikací na dítě v tomto věku se podařilo zjistit, jaké jsou schopnosti a úroveň jízdy na in-line bruslích. Podle tohoto výzkumu jsme se dozvěděli, zdali je dítě v předškolním věku schopno osvojit si takto náročnou pohybovou aktivitu.

Vyhodnocení experimentu je provedeno pomocí tabulky, která obsahuje přehled schopností dítěte, na němž byl experiment aplikován. Jsou zde uvedené jednotlivé úrovně rozvoje a osvojení pohybových schopností in-line bruslení. Trénink a pohybová praxe s in-line bruslením při realizaci experimentu napomohli k získání odpovídajících zkušeností, osvojení potřebných schopností a dovedností k jízdě na in-line bruslích. V příloze přikládám fotografie a videozáznamy tréninku, které jsou součástí vyhodnocení experimentu.

Tabulka č. 9- Úroveň schopností dítěte předškolního věku potřebných k in-line bruslení-experiment

<b>Schopnosti in-line bruslení dítěte předškolního věku</b>	
<b>Obutí bruslí</b>	Zvládá samostatně obout brusle. Dopomoc pouze se zapnutím přezek.
<b>Přípevnění ochranného vybavení</b>	Zvládá samostatně připevnit ochranné vybavení. Dopomoc pouze s utažením suchých zipů.
<b>Postoj na in-line bruslích</b>	Zvládá základní postoj. Umí rozprostřít váhu do ploch obou bruslí. Občas zakolísá, ale rovnováhu udrží. Nohy zvládá od sebe oddalovat a přibližovat je k sobě. Brusle se nerozjíždí do stran.
<b>Pohyb na měkkém povrchu</b>	Zvládá chůzi po trávě, je obratná a drží rovnováhu. Na měkkém povrchu dokáže poskakovat a dělat dřepy na bruslích. Pohyb po měkkém povrchu jí nedělá problém. Pohyb je jistý.
<b>Padání</b>	Padání ovládá bez problému na měkkém i tvrdém povrchu. Nebojí se. Ruce dává před tělo, pokrčí se v kolenou a dopadá na kolena a dlaně. Při očekávání pádu se na něj připravuje a zaujme správný postoj. Není nutná dopomoc.
<b>Zvedání</b>	Zvedá se samostatně z měkkého i kluzkého povrchu. Nohu předsune dopředu, postaví ji kolmo na brusli a opřením rukou o koleno sed zdvihne do stoje. Nevrávorá. Občas se zvedne na druhý pokus. Není nutná dopomoc.
<b>Jízda vpřed</b>	Brusle předsouvá rovně před sebe. Bojí se odrazit a sklouznout se po hraně kolmo do strany. Jede samostatně bez držení, ale jízda ne nejistá a neplynulá. Brusle před sebe posouvá a nevyužívá skluz brusle pro pohyb vpřed. Při jízdě vpřed není pohyb zcela zkoordinován. Ruce stále vyvažují a pohyb spíše zpomalují, než aby mu pomáhaly. Chybějící razantnost odrazu se podílí na sekaném pohybu jízdy.

<b>Vykročení</b>	Nejisté, brusle se trochu rozjíždí do stran. Po chvíli to ustojí a získává jistotu. Při vykročení se pokouší balancovat rozpaženými pažemi.
<b>Skluz</b>	Trochu nejistá, noha se občas třese. Skluz prodloužila.
<b>Odraz</b>	Bez odrazu, velice málo razantní.
<b>Přenášení váhy</b>	Zvládá přenášet váhu z jedné nohy na druhou. Naklání tělo do stran a dokáže se udržet na jedné noze po krátkou dobu. Dokáže zapáčit chodidlem do brusle.
<b>Jízda po hraně brusle</b>	Jízdu po hranách brusle nezvládá. Na hraně se udrží pouze chvíli a hned ztrácí rovnováhu. Udržení těžiště na hranách je pro ni složité. Nemá potřebnou sílu k vyvinutí tlaku do brusle a udržení se na hraně.
<b>Zastavení</b>	Zastavuje přidřepnutím a pozicí pluhu. Nemá velkou rychlost, tak není třeba tak často zastavovat. Občas zvládá zastavit brzdou, ale je to nejisté, nekoordinované a bez stability.
<b>Změna směru</b>	Mění směr pomocí tlaku do brusle, přidřepnutím a přenesením váhy na potřebnou stranu. Nejde o razantní změnu směru, pouze mírné zatočení.
<b>Udržení rovnováhy a stability</b>	Při rovnovážných cvičení na trávě zvládá bez problému. Udržuje stabilní postoj. Při pohybu a jízdě vpřed na klzkém povrchu je rovnováha trochu horší. Občas se kolíbá a zavravorá. Většinou však stabilitu udrží rozpažením a přidřepnutím. Ví, že jde o stabilizační polohu, proto ji využívá.
<b>Koordinace pohybů</b>	Nejsou zkoordinované. Jízda není plynulá, pohyby jsou sekané. Pohyby rukou s nohou spolu nespolečně pracují, spíše si jsou na obtíž a pohyb se tak stává sekaným a nejistým.
<b>Zvládnutí složitějších prvků</b>	Žádné nezvládá.

Z tabulky vyplývá, že experimentované dítě předškolního věku, zvládá většinu technických prvků samostatně a bez závažných obtíží. Největším problémem je však samostatná jízda vpřed. Jízda není plynulá, pohyby zkoordinované a chybí jistota provedení. Brusle se před sebe pouze předsouvají a vůbec není naznačen odraz. Málo využívá skluzu brusle a přenášení váhy z jedné brusle na druhou. Při tréninku zvládá jednotlivé technické prvky realizovat samostatně, bez velkých problémů, ale nedokáže skloubit získané schopnosti a zkušenosti při jízdě.

Pro plynulou a koordinovanou jízdu vyšší úrovně, je nutný další intenzivní trénink, postupné osvojování a zdokonalování již získaných schopností in-line bruslení.

## 8. Diskuse

Zpracování diplomové práce proběhlo bez vážných komplikací. Existuje značné množství literatury a zdrojů, týkajících se problematiky in-line bruslení, se kterými lze spolupracovat, porovnat je mezi sebou a vyvodit z toho vyplývající závěry.

V práci se využívají informace získané z odborné literatury a fakta zjištěná praktickým výzkumem. Reliabilita výzkumu je postavena na důvěryhodném sběru dat. Vzhledem k tomu, že je výzkum podložen vlastní analýzou prostředí, pozorováním a vytvořením dotazníků, které neobsahují otázky, které by vedly respondenta k nepravdivým odpovědím.

Sběr dat pro vyhodnocení stanovených problémů a cílů práce probíhal také bez problému. Při analýze prostředí se zkoumaly vhodné podmínky k in-line bruslení v dané lokalitě a nesetkala jsem s žádnou překážkou, která by zamezovala hodnocení těchto podmínek. Výzkum pomocí dotazníků zjišťoval, využití in-line bruslení u dětí předškolního věku. Bylo snadné rozdat dotazníky cílovým skupinám. Jelikož pracuji v Mateřské Škole, jsem ve stálém kontaktu s rodiči dětí předškolního věku. Díky své trenérské praxi se pohybuji také v okolí sportovních klubů ve zkoumané lokalitě. S mnohými Mateřskými školami na Kladensku spolupracuji, a proto nebyl problém se zadáním dotazníku. Navržená metodika jízdy na in-line bruslích byla aplikována na dítě předškolního věku, čímž se potvrzovalo, zdali je dítě v tomto věku schopné osvojit si samostatnou jízdu na in-line bruslích. Realizace experimentu se nesetkala s žádnými překážkami nebo problémy. Dítě spolupracovalo a neodmítalo realizaci jednotlivých tréninkových jednotek.



## **Diskuze o hypotézách:**

*Hypotéza 1:* První hypotéza se potvrdila. Dítě předškolního věku je schopno naučit se samostatné jízdě na in-line bruslích s některými nedostatky. Jedná se o nedostatečné osvojení technických prvků u dětí mladších 5 let, což má vliv na plynulou a samostatnou jízdu.

*Hypotéza 2:* Tato hypotéza se výzkumem potvrdila. Ve většině dotazovaných Mateřských Škol, nerealizují in-line bruslení, protože nemají vhodné prostorové a materiální podmínky, učitelky nejsou kvalifikované a organizace s takovým počtem dětí je velice náročná až nebezpečná.

*Hypotéza 3:* Třetí hypotéza se také potvrdila. Dětské pohybové kroužky nezačleňují do tréninku děti mladší 5 let. Je to z důvodu nedostatečných schopností a dovedností v tomto věku. Jejich pozornost je krátkodobá a často nedochází k pochopení jednotlivých požadavků trenéra. Trénink je náročný na organizaci. Je zapotřebí přítomnost více trenérů, jelikož děti potřebují individuální přístup a péči.

*Hypotéza 4:* Poslední hypotéza se rovněž potvrdila. Navržením základní metodiky jízdy na in-line bruslích a následnou aplikací na dítěti předškolního věku, došlo k ovlivnění úrovně zvládnutí této pohybové aktivity. Experimentované dítě si zvládlo osvojit samostatnou jízdu na in-line bruslích s některými nedostatky. Jízda je nejistá, technické prvky nejsou zcela osvojeny a tím jsou zapříčiněny křečovitě nekoordinované pohyby. Chybí razantní odraz, delší skluz a jízda po hranách. Je zapotřebí dalšího tréninku a zdokonalování potřebných schopností a dovedností k plynulé jízdě na in-line bruslích.

Pokud bychom měli zobecnit poznatky této diplomové práce, zaměřili bychom se na úroveň in-line bruslení u předškolních dětí. Zvládnutí technických prvků a samostatné jízdy na in-line bruslích je schopné dítě ve věku od 3-6 let na několika různých úrovních podle své aktuální zkušenosti s tímto sportem, schopnosti osvojit si nové náročné pohyby a především dle fyziologických možností organismu. Jedná se o individuální záležitost a nelze vyvodit jednoznačný závěr, že děti mladší 6 let budou mít vždy horší úroveň in-line jízdy oproti dětem starším.

Mezi úspěch výzkumu lze zařadit vytvoření metodiky in-line bruslení u dítěte předškolního věku. Aplikováním metodiky na předškolní dítě pomocí experimentu došlo k osvojení in-line bruslení u úplného začátečníka. Některé technické prvky nebyly dítětem dostatečně osvojeny, ale i tak se otevřela možnost k dalšímu zdokonalování a každodennímu využívání in-line bruslení ve volném čase nebo na vrcholové úrovni.

Nedostatkem shledávám nalezení malého počtu dotazovaných pohybových kroužků v dané lokalitě, které by se věnovali in-line bruslení s dětmi předškolního věku. Byl nalezen pouze jeden vhodný in-line kroužek, který se zabývá jen in-line bruslením. Je škoda, že jsme se nemohli dozvědět o dalších metodách jiných trenérů a schopností dětí bruslit.

## 9. Závěry

Závěrem diplomové práce je shrnutí dosažených výsledků výzkumu za pomoci analýzy prostředí, dotazníků, pozorování a experimentu. Nechybí formulace závěrů, odpovědi na položené otázky ve vztahu k hypotézám a cílům práce.

### **Závěry vztahující se k výzkumným otázkám práce:**

- Prokázalo se, že dítě v předškolním věku je schopné si částečně osvojit samostatnou jízdu na in-line bruslích. Úroveň zvládnutí je ovlivněna aktuálním věkem dítěte a jeho dosavadními pohybovými schopnostmi a dovednostmi.
- Zjistilo se, že v Mateřských školách chybí vhodné prostředí, vybavení a kvalifikace personálu. Dalším důvodem je velký počet dětí ve třídách a z toho vyplývající problém s organizací této pohybové aktivity. Je ohrožena bezpečnost dětí a riziko zranění je příliš vysoké.
- Dozvěděli jsme se, že vedoucí dětských pohybových kroužků nezapojují do svých tréninků děti mladší 5 let, protože práce s takto malými dětmi je náročná na organizaci, jelikož je zapotřebí individuální přístup a péče.
- Prokázalo se, že vytvoření metodiky jízdy na in-line bruslích předškolních dětí a následná aplikace na předškolním dítěti pozitivně ovlivnilo úroveň dosavadních pohybových schopností a dovedností.

### **Závěry vztahující se k cílům diplomové práce:**

- Schopnosti a výkony dětí v předškolním věku jsou velice rozmanité a individuální. Věk 3 let lze považovat za vhodný k začátku s tréninkem in-line bruslení.
- Děti předškolního věku jsou schopné osvojit si in-line jízdu na několika úrovních. Zvládnutí technických prvků in-line bruslení je ovlivněno aktuálním věkem a možnostmi dětí. Ve věku od 3 do 4 let je úroveň osvojených in-line schopností nižší než u dětí ve věku od 5 do 6 let. Důvodem jsou rozdílná fyziologická a vývojová stadia dětí, čímž jsou ovlivněny jejich pohybové schopnosti, koordinace, rovnováha, motorika, orientace v prostoru atd.
- In-line bruslení dětí předškolního věku je využíváno zejména v rodinném prostředí.
- Ve zkoumané lokalitě využívají in-line bruslení jen 2 Mateřské školy z 15 dotazovaných.
- V Kladně a okolí se in-line bruslením s předškolními dětmi zabývá pouze jeden pohybový kroužek. Konkrétně se jedná o Sportovní a kondiční klub Kladno.

- Podmínky pro realizaci in-line bruslení jsou ve zkoumané lokalitě Kladno a okolí, velmi dobré. Existuje zde velké množství možností, kde mohou jezdit na in-line bruslích nejen pokročilí, ale i začátečníci a děti.
- Experiment prospěl k částečnému osvojení samostatné jízdy na in-line bruslích předškolního dítěte. Nepodařilo se osvojit razantní odraz, delší skluz koordinaci.

**Na základě výzkumného šetření navrhuji tato praktická doporučení:**

- Pro lepší osvojení in-line bruslení u dětí předškolního věku, navrhuji, aby se scházelo více rodičů s dětmi a trénovalo jízku ve skupině. Každý rodič by byl nápomocný svému dítěti a pro děti by se dětský kolektiv stal velice prospěšným. Mohlo by to napomoci rychlejšímu osvojení in-line bruslení. Dítě se bude snažit ve skupině vyrovnat ostatním.
- Využití in-line bruslení v Mateřské škole by se dalo řešit návštěvou lektorů s potřebnou kvalifikací a vybavením. Pokud není vhodný povrch v okolí MŠ pro jízdu na in-line bruslích, děti by se mohly vozit na vhodné místo, kde budou lektoři čekat s připraveným prostředím. Věnovali by se vždy malé skupince dětí.

- Mateřské školy by měly více spolupracovat se zřizovateli města na zlepšení prostorových podmínek v okolí MŠ. Daly by se vytvořit plochy, vhodné nejen k in-line bruslení, ale také k jízdě na kole a různým pohybovým aktivitám.
- Vedoucí a trenéři pohybových kroužků by měly uvažovat o doplnění vzdělání v oblasti předškolního věku, které by jim pomohlo přizpůsobit organizaci a náplň tréninku mladším dětem. Mohli by tak začlenit i děti mladší 5 let.

Vyvstává otázka, jaká je možnost dalšího využití diplomové práce zabývající se problematikou in-line bruslením dětí v předškolním věku. Práci mohou využít jako příručku in-line bruslení trenéři pohybových kroužků, rodiče a učitelé Mateřských škol.

## 10. Seznam použitých informačních zdrojů

**BARTONÍČEK, J.** Chirurgická anatomie velkých kloubů. Vyd.1. Praha: Avicenum, 1991, 249s. ISBN 80-201-01519.

**DVOŘÁKOVÁ, H.** Sportujeme s nejmenšími dětmi. Vyd.1. Praha: Olympia, 2001, 125s. ISBN 80-7033-313-8.

**DVOŘÁKOVÁ, H.** Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí. Praha: Pedagogická fakulta UK, 2007, 123 s. ISBN 978-80-7290-298-9.

**DYLEVSKÝ, I.** Anatomie dítěte. Vyd.1. Praha: SPN, 1989, 90s.

**DYLEVSKÝ, I; KÁLAL, J; KOLÁŘ, P; KUČERA, M; NOBLE, C; OTÁHAL, S.** Pohybový systém a zátěž. Vyd. 1. Praha: Grada, 1997, 260 s. ISBN 80-7169-258-1

**EDWARDS, CH.** Abeceda inline bruslení: průvodce jízdou na inline bruslích. Vyd.1. Praha: Ikar, 1996, 37s. ISBN 80-7702-058-7.

**GODDARD, S.** Dítě v rovnováze: pohyb a učení v raném dětství. Vyd.1. Bratislava: Institut psychoterapie a socioterapie, 2012, 265s. ISBN 978-80-971033-0-9.

**HANZLOVÁ, J. , HEMZA, J.** Základy anatomie pohybového ústrojí. Vyd.2. Brno: Masarykova Univerzita, 2009,100s. ISBN 978-80-210-49378.

**HAVLÍČKOVÁ, L.** Biologie dítěte: Rané fáze lidské ontogeneze.Vyd. 1. Praha: Karolinum. 1998, 93 s. ISBN 80-7184-644-9

**KRUPKOVÁ, L.** Na in-linech křížem krážem po Česku.Vyd.1. Praha: Fragment, 2009, 146s, ISBN 978-80-253-0579-9.

**KUBAN, J., KIRCHNER, J., LOUKA, O.** Inline bruslení: vybavení, technika jízdy, kam vyjet.Vyd.1. Praha: Grada, 2004, 112s. ISBN 880-247-0848-5.

**LADIG, G. RUGER,F.** Inline bruslení. Průvodce sportem. Vyd. České 1. Č. Budějovice: Koop, 2003,127s. ISBN 80-7232-198-6.

**LAUPER, R.** Dítě od hlavy až k patě v pohybu: pohybové práce s tělem pro předškoláky a školáky.Vyd.1. Olomouc: Poznání, 2007,132s. ISBN 978-80-7176-660-7.

**MILLAR, C.** In-line bruslení pro začátečníky i pokročilé. Vyd.1. Praha: Knižní klub, 1898,96s. ISBN 80-7176-660-7.

**MIŠIČKOVÁ, L.** Škola inline bruslení krok za krokem. Vyd.1. Praha: Grada, 2009, 144s. ISBN 978-80-247-3072-1.

**PALOUNKOVÁ, Z.** Screening motorických obtíží dětí. Liberec: Technická univerzita v Liberci, Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická, katedra sociálních studií a speciální pedagogiky, 2012, 68s. ISBN 978-80-7372-934-9.

**PROCHÁZKA, J.** Inline bruslení bezpečně. Vyd.1. Praha: Grada, 2010, 94s. ISBN 978-80-247-3331-9.

**REICHERT, C.** Jak dokonale zvládnout inline bruslení. Vyd.1. Praha: Grada, 2006, 92s. ISBN 80-247-1534-1.

**RYCHLÍKOVÁ, E.** Funkční poruchy kloubů končetin: vyšetřování, diagnostika, léčba. Vyd.1. Praha: Avicenum, 1980, 193s.

**SEMIGINOVSKÝ, B.** Fyziologická chemie a fyziologie pohybové činnosti: stručný slovník základních pojmů. Vyd.1. Praha: SPN, 1990, 62s.

**SCHAAR, B., PLATEN, P.** Bobytrainer-bruslíme na inlinech. Vyd.1. Praha: Ivo Železný, 2004, 85s. ISBN 80-237-3763-5.

**ŠAFAŘÍK, V., JAURIS, B.** Teorie a metodika bruslení. Vyd.2. Praha: SPN, 1972s.

**VÁGNEROVÁ, M.** Vývojová psychologie I.: Dětství a dospívání. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2005, 467s. ISBN 80-246-0956-8

### **Webové zdroje**

In-line dráhy: Kladno a okolí. *Seznam: Vyhledavač* [online]. 2014 [cit. 2014-9-25]. Dostupné z: <https://www.seznam.cz/>

In-line dráhy: Kladno a okolí. *Google: Vyhledavač* [online]. 2014 [cit. 2014-9-27]. Dostupné z: [https://www.google.cz/?gfe\\_rd=cr&ei=p5d4VIG0J8XO-gaAgYEEY&gws\\_rd=ssl](https://www.google.cz/?gfe_rd=cr&ei=p5d4VIG0J8XO-gaAgYEEY&gws_rd=ssl)

In-line: Kam pojedete. CZECHTOURISM. *Kudyznudy.cz* [online]. 2014 [cit. 2014-10-12]. Dostupné z: <http://www.kudyznudy.cz/http://www.kudyznudy.cz/>

Hokejbalová hřiště. OKRESNÍ SVAZ HOKEJBALU-KLADNO. *Web.quick.cz* [online]. 2014 [cit. 2014-10-12]. Dostupné z: <http://web.quick.cz/atlantic-cards/trvale/arena.htm>



## **11. Seznam příloh diplomové práce**

### **Seznam tabulek a grafů v textu diplomové práce**

Tabulka č. 1- Souhrn informací z dotazníků zkoumaných mateřských škol, s. 35

Tabulka č. 2- Souhrn odpovědí vedoucích MŠ ohledně in-line bruslení, s. 37

Tabulka č. 3- Souhrn informací z dotazníků od rodičů předškolních dětí, s. 40

Tabulka č. 4 - Průběh tréninku in-line kroužku, s. 42

Tabulka č. 5- Průběh tréninku in-line bruslení-rodič s dítětem, s. 44

Tabulka č.6- Schopnosti chlapců př. věku na in-line bruslích-trénink rodič a dítě, s.46

Tabulka č. 7- Schopnosti dívek př. věku na in-line bruslích-trénink rodič a dítě, s. 47

Tabulka č. 8 -Vyhodnocení analyzovaného prostředí v Kladně a okolí, s. 62

Tabulka č. 9- Vyhodnocení úrovně schopností dítěte předškolního věku potřebných k in-line bruslení- experiment, s. 69

Graf č. 1- Vyhodnocení in-line bruslení v MŠ, s. 65

Graf č. 2- Vyhodnocení in-line bruslení v rodinném prostředí, s. 66

Graf č. 3- Úroveň schopností dětí předškolního věku potřebných k in-line bruslení, s. 68

### **Seznam dotazníků**

Dotazník č. 1- Využití in-line bruslení dětí předškolního věku v MŠ-vzor

Dotazník č. 2- Využití in-line bruslení dětí předškolního věku v MŠ

Dotazník č. 3- Využití in-line bruslení dětí předškolního věku v rodinném prostředí-vzor

Dotazník č. 4- Využití in-line bruslení dětí předškolního věku v rodinném prostředí

Dotazník č. 5- Využití in-line bruslení dětí předškolního věku v pohyb. kroužku-vzor

Dotazník č. 6- Využití in-line bruslení dětí předškolního věku v pohybovém kroužku

### **Seznam pozorovacích listů**

Pozorovací list č. 1. - in-line bruslení dětí předškolního věku s rodiči-vzor

Pozorovací list č. 2. - in-line bruslení dětí předškolního věku s rodiči

### **Seznam fotografií a videozáznamů**

Fotografie č. 1- In-line dráha Kladno Sletiště

Fotografie č. 2- stezka Kamenné Žehrovice-Srby-Tuchlovice

Fotografie č. 3- In-line dráha Braškov-Valdek

Fotografie č. 4- In-line dráha Stochov

Fotografie č. 5- In-line dráha Družec

Fotografie č. 6- In-line dráha Slaný

Fotografie č. 7- Městská hokejbalové aréna Kladno  
Fotografie č. 8- Hokejbalové hřiště Kladno-Sítná  
Fotografie č. 9- Hokejbalové hřiště Kladno Švermov  
Fotografie č. 10- Hokejbalové hřiště Libušín  
Fotografie č. 11- Hokejbalové hřiště Nové Strašecí  
Fotografie č. 12- Hokejbalové hřiště Slaný  
Fotografie č. 13- Experimentované dítě  
Fotografie č. 14- Vybavení  
Fotografie č. 15 -Obouvání bruslí  
Fotografie č. 16- Zapínání bruslí  
Fotografie č. 17- Připevnění helma  
Fotografie č. 18- Připevnění chrániče  
Fotografie č. 19 – Strečink  
Fotografie č. 20 – Postavení se na brusle  
Fotografie č. 21- Chůze po měkkém povrchu  
Fotografie č. 22- Cviky rovnováha 1  
Fotografie č. 23- Cviky rovnováha 2  
Fotografie č. 24- Cviky rovnováha 3  
Fotografie č. 25- Cviky rovnováha 4  
Fotografie č. 26- Cviky rovnováha 5  
Fotografie č. 27- Cviky rovnováha 6  
Fotografie č. 28- Pád 1  
Fotografie č. 29- Pád 2  
Fotografie č. 30- Zvedání 1  
Fotografie č. 31- Zvedání 2  
Fotografie č. 32- Nácvik zastavení brzdou  
Fotografie č. 33- Postoj  
Fotografie č. 34- V-postoj  
Fotografie č. 35- Postoj na hranách  
Videozáznam č. 1 - Chůze po měkkém povrchu  
Videozáznam č. 2- Pád a zvedání  
Videozáznam č. 3- Jízda s oporou  
Videozáznam č. 4- Jízda vpřed 1  
Videozáznam č. 5- Jízda vpřed 2

## 12. Přílohy diplomové práce

### Dotazníky

Dotazník č. 1- Využití in-line bruslení dětí předškolního věku v MŠ-vzor

Dotazník: in-line bruslení dětí předškolního věku v MŠ						
Název MŠ:						
Adresa MŠ:						
Počet dětí v MŠ:				Počet tříd:		
Zahrada:	ano	ne		velká	střední	malá
Možnost jízdy na in-line bruslích v prostorách MŠ (venkovní prostory, okolí):	ano	ne		více informací:		
Realizace in-line bruslení v MŠ s dětmi předškolního věku:	ano	jak:		ne/proč ne		
Vybavení pro in-line bruslení:	ano	jaké:		ne		
<b>OTÁZKY:</b>						
Znáte nějaký kroužek in-line bruslení?						
Myslíte si, že je in-line bruslení dobrou aktivitou pro děti předškolního věku (3-6 let) ? (zdůvodněte)						
Proč si myslíte, že MŠ méně často s dětmi realizují jízdu na in-line bruslích? (důvody)						
Provozujete samostatně/ se svými dětmi/příbuznými dětmi in-line bruslení?						

Dotazník č. 2- Využití in-line bruslení dětí předškolního věku v MŠ

Dotazník: in-line bruslení dětí předškolního věku v MŠ					
Název MŠ:	Mateřská škola Smečno, okres Kladno				
Adresa MŠ:	Školská 166, 273 05 Smečno				
Počet dětí v MŠ:	106			Počet tříd:	4
Zahrada:	ano	ne	velká	Střední x	malá
Možnost jízdy na in-line bruslích v prostorách MŠ (venkovní prostory, okolí):	ano	ne x	více informací:		
Realizace in-line bruslení ve vaší MŠ s dětmi předškolního věku:	ano	jak: dopravovat děti na místa, kde je in-line dráha / Kladno, Slaný/		ne/proč ne	
Vybavení pro in-line bruslení:	ano	jaké:		ne x / v MŠ/	
<b>OTÁZKY:</b>					
Znáte nějaký kroužek in-line bruslení?	Konkrétně pro předškolní děti neznám. Školní děti tuším při 7.ZŠ Kladno				
Myslíte si, že je in-line bruslení dobrou aktivitou pro děti předškolního věku (3-6 let) ? (zdůvodněte)	Ano: pohybová aktivita, koordinace pohybu, soustředí, emoce – radost, sebevědomí- DOKÁŽU TO,				
Proč si myslíte, že MŠ méně často s dětmi realizují jízdu na in-line bruslích? (důvody)	Především možnost vzniku úrazu- neriskovat.				
Provozujete samostatně/ se svými dětmi/příbuznými dětmi in-line bruslení?	Ne				

Dotazník č. 3- Využití in-line bruslení dětí předškolního věku v rodinném prostředí-vzor

Dotazník: In-line bruslení dětí předškolního věku						
<b>Rodina:</b>						
<b>Místo bydliště:</b>						
<b>Počet dětí v rodině:</b>				<b>Věk dětí:</b>		
<b>Bydliště:</b>	Rodinný dům	Byt	Zahrada, kde lze bruslit:	ano	ne	
<b>Možnost jízdy na in-line bruslích v okolí bydliště (venkovní prostory, okolí):</b>	ano	více informací:	ne			
<b>Vybavení pro in-line bruslení:</b>	ano	jaké:	ne			
<b>Jezdí vaše dítě na in-line bruslích?</b>	ano	jak:	ne/proč ne			
<b>Jezdíte s dětmi na in-line bruslích?</b>	ano	jak:	ne/proč ne			
<b>Navštěvuje vaše dítě nějaký pohybový kroužek?</b>	ano	jaký:	ne/ proč ne			
<b>Znáte nějaký kroužek in-line bruslení?</b>						
<b>Myslíte si, že je in-line bruslení dobrou aktivitou pro děti předškolního věku (3-6 let)? (zdůvodněte)</b>						
<b>Proč si myslíte, že MŠ méně často s dětmi realizují jízdu na in-line bruslích? (důvody)</b>						

Dotazník č. 4- Využití in-line bruslení dětí předškolního věku v rodinném prostředí

Dotazník: In-line bruslení dětí předškolního věku					
Rodina:	DANDOU				
Místo bydliště:	SRBY, TUCHLOVICE				
Počet dětí v rodině:	3	Věk dětí:	10; 10; 6		
Bydliště:	<input checked="" type="radio"/> Rodinný dům	Byt	Zahrada, kde lze bruslit:	<input type="radio"/> ano	<input checked="" type="radio"/> ne
Možnost jízdy na in-line bruslích v okolí bydliště (venkovní prostory, okolí):	<input checked="" type="radio"/> ano	více informací: 2 minuty od domu.	ne		
Vybavení pro in-line bruslení:	<input checked="" type="radio"/> ano	jaké: Brusle, chránič helma	ne		
Jezdí vaše dítě na in-line bruslích?	<input checked="" type="radio"/> ano	jak: Dobře	ne/proč ne		
Jezdíte s dětmi na in-line bruslích?	<input checked="" type="radio"/> ano	jak: Dobře	ne/proč ne		
Navštěvuje vaše dítě nějaký pohybový kroužek?	<input checked="" type="radio"/> ano	jaký: hokej, karate, tančovní, florbal	ne/ proč ne		
Znáte nějaký kroužek in-line bruslení?	ANO				
Myslíte si, že je in-line bruslení dobrou aktivitou pro děti předškolního věku (3-6 let)? (zdůvodněte)	ANO; KAŽDÝ POHYB JE DOBRÝ. ALE NIC SE NEMÁ PŘEHÁNĚT. VELKÁ ZÁTĚŽ PŘI VÝVINU DÍTĚTE ŠKODÍ.				
Proč si myslíte, že MŠ méně často s dětmi realizují jízdu na in-line bruslích? (důvody)	ASI Z DŮVODU BEZPEČNOSTI DĚTÍ. (ÚRAZY)				

Dotazník č. 5- Využití in-line bruslení dětí předškolního věku v pohyb. kroužku-vzor

<b>Název pohybového kroužku:</b>	<b>SPORTOVNÍ A KONDIČNÍ KLUB KLADNO: in-line bruslení</b>				
Náplň kroužku:					
Trenéři:		Počet dětí ve skupině:		Věk dětí:	
Místo konání tréninku:		Jak často se tréninky realizují:		Doba trvání tréninku:	
Pomůcky:					
<b>Průběh tréninku:</b>					
<b>Schopnosti dětí:</b>					
Přípevnění ochranného vybavení:					
Nazouvání bruslí:					
Postavení se na in-line brusle:					
Postoj na in-line bruslích:					
Pohyb po měkkém povrchu v bruslích:					
Jízda vpřed:					

Padání a zvedání:	
Zastavení:	
Udržení rovnováhy a stability:	
Koordinace pohybů:	
Zvládnutí složitějších prvků:	

Souhlasím s využitím informací o našem in-line pohybovém kroužku z tohoto dotazníku pro účely Diplomové práce Šárky Rácové.

Podpis:

Souhlas s využitím fotografií pro účely Diplomové práce

Rodiče dětí, které jsou vyobrazeny na fotografiích při sportovním tréninku na in-line bruslích, souhlasí s využitím fotografií pro účely Diplomové práce Šárky Rácové. Fotografie se objeví pouze v příloze Diplomové práce.

Souhlas rodičů s použitím fotografií potvrdila vedoucí sportovního kroužku.

Rodiče souhlasí:

Ano

Ne

Podpis:

V.....

dne.....



Dotazník č. 6- Využití in-line bruslení dětí předškolního věku v pohybovém kroužku

<b>Název pohybového kroužku:</b>	<b>SPORTOVNÍ A KONDICNÍ KLUB KLADNO: in-line bruslení</b>				
Náplň kroužku:	<b>in-line bruslení</b>				
Trenéři:	Šárka Pindřáková, Jitka Švejdová, Lucie Šířlová, Aleš Cepřecha	Počet dětí ve skupině :	12-st. 17-ml.	Věk dětí:	9-13 5-9
Místo konání tréninku:	Jaro-podzim: hokejbalové hřiště nebo inline dráha Sletiště, zima: tělocvična (suchý trénink, gymnastika)	Jak často se trénink y realizují:	2x týdně +1 trénink kondičky	Doba trvání tréninku:	60 min
Pomůcky:	Mety, kužely, tyče, švihadla, míčky, míče, balanční podložky, posilovací gumy, reakční pásky, reakční míčky, křídly. V zimě nářadí v tělocvičně.				
<b>Průběh tréninku:</b>	5 min. úvod, docházka 15 min. rozbruslení, cviky na rovnováhu, koordinaci, bruslařská abeceda, krátké protažení velkých svalových skupin + krátká mobilizace trupu, kyčlí 15 min. speciální bruslařské cvičení, nebo rychlost (starty z poloh, stíhačka apod.) 10 min. technika (přešlapování, obraty apod.) 10 min. posilování (s bruslemi – tahání za švihadlo, bez bruslí – gumy, balanční podložky, s vlastním tělem) nebo nějaká hra (házená na branky, florbal...)				
<b>Schopnosti dětí:</b>	+ 5 min. protažení konec tréninku, pokyny pro příště, domluva závodů atd.				
Přípevnění ochranného vybavení:	Většinou sami, malým dětem pomáhají rodiče. Někdy je potřeba poradit kam co patří.				
Nazouvání bruslí:	Sami, malým dětem pomáhají rodiče. Někdy je potřeba poradit jak co patří obout.				
Postavení se na in-line brusle:	sami, ale novým dětem úplným začátečníkům pomohou rodiče nebo trenéři na travu pro výuku prvních kroků				
Postoj na in-line bruslích:	sami				
Pohyb po měkkém povrchu v bruslích:	sami				
Jízda vpřed:	sami				

Padání a zvedání:	Sami, nikoho většinou nezvedáme
Zastavení:	Učí se sami, trenéři dávají dopomoc při těžších cvicích u začátečníků
Udržení rovnováhy a stability:	Sami, zpočátku dáváme dopomoc při tréninku jízdy na 1 brusli
Koordinace pohybů:	Sami, nebo opravujeme techniku i s dopomocí
Zvládnutí složitějších prvků:	Sami nebo s dopomocí

Souhlasím s využitím informací o našem in-line pohybovém kroužku z tohoto dotazníku pro účely Diplomové práce Šárky Rácové.

Podpis: Šárka Pindáková

#### Souhlas s využitím fotografií pro účely Diplomové práce

Rodiče dětí, které jsou vyobrazeny na fotografiích při sportovním tréninku na in-line bruslích, souhlasí s využitím fotografií pro účely Diplomové práce Šárky Rácové. Fotografie se objeví pouze v příloze Diplomové práce.

Souhlas rodičů s použitím fotografií potvrdila vedoucí sportovního kroužku.

Rodiče souhlasí:      Ano                      ~~Ne~~                      Podpis: Šárka Pindáková

Kladně                                      18.11. 2014

## Pozorovací list

Pozorovací list č. 1- in-line bruslení dětí předškolního věku s rodiči- vzor

<b>Pozorované dítě:</b>	Věk:						
Trenér:		Datum tréninku:		Doba trvání tréninku:		Místo konání tréninku:	
Vybavení:							
<b>Průběh tréninku:</b>							
<b>Schopnosti dítěte:</b>							
Přípevnění ochranného vybavení:							
Nazouvání bruslí:							
Postavení na in-line brusle:							
Postoj na in-line bruslích:							
Pohyb po měkkém povrchu v bruslích:							
Jízda vpřed:							
Padání a zvedání:							
Zastavení:							
Udržení rovnováhy a stability:							
Koordinace pohybů:							
Zvládnutí složitějších prvků:							

Pozorovací list č. 2. - in-line bruslení dětí předškolního věku s rodiči

Pozorované dítě:	Věk:						
CHLAPEC 4	6						
Trenér:	OTEC + MAMKA	Datum tréninku:	5.5. 2014	Doba trvání tréninku:	60 min	Místo konání tréninku:	KLADNO IN-LINE DRAHA SLETIŠTE
Vybavení:	brusle, ochranné vybavení						
Průběh tréninku:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• obědi (samostatně), obléčení chůvě (samostatně), postavení (samostatně)</li> <li>• rozsvětlka na bruslích spolu s rodičem se dvojicí i samostatně</li> <li>• chůze a rozsvětlka chůvě na trávu o bruslích</li> <li>• jízda vpřed: pádění na kolena, podřep, rozložení pohybů, delší zálež, odraz do stran</li> <li>• přirovnání kaskadování (překrou a o přezkou)</li> <li>• jízda se dvojicí</li> <li>• kroužení kroužení - vybruslení</li> </ul>						
Schopnosti dítěte:							
Připevnění ochranného vybavení:	samostatně						
Nazouvání bruslí:	samostatně (neustále - neustále)						
Postavení na in-line brusle:	samostatně (překrou na kolena a přední přikopnutí)						
Postoj na in-line bruslích:	samostatně, správně nastavení do křesla dvojce - drží rozsvětlku						
Pohyb po měkkém povrchu v bruslích:	rozsvětlka - rozložení není problém						
Jízda vpřed:	samostatně, bez problémů, rozložení kroužení pohyb správně přechází brusle, lehký předklon a předklon kolena						
Padání a zvedání:	nesprávně (kroužení na kolena a kolena vpřed)						
Zastavení:	překrou a o přezkou umí zpomalovat, přikopnutí						
Udržení rovnováhy a stability:	rozložení, naklon, rozložení						
Koordinace pohybů:	správně						
Zvládnutí složitějších prvků:	jízda se dvojicí kroužení, skok na noze						

Souhlas s fotografováním a pořizováním videozáznamů

Souhlasím s fotografováním a pořizováním videozáznamů mé dcery Adély Jobové,  
pro účely Diplomové práce Šárky Rácové.

V Kačici dne 2.10.2014

Podpis: Jobová

## Fotografie a videozáznamy



Fotografie č. 1- In-line dráha Kladno Sletiště



Fotografie č. 2- stezka Kamenné Žehrovice-Srby-Tuchlovice





Fotografie č. 3- In-line dráha Braškov-Valdek



Fotografie č. 4- In-line dráha Stochov



Fotografie č. 5- In-line dráha Družec



Fotografie č. 6- In-line dráha Slaný





Fotografie č. 7- Městská hokejbalové aréna Kladno



Fotografie č. 8- Hokejbalové hřiště Kladno-Sítná



Fotografie č. 9- Hokejbalové hřiště Kladno Švermov



Fotografie č. 10- Hokejbalové hřiště Libušín



Fotografie č. 11- Hokejbalové hřiště Nové Strašecí



Fotografie č. 12- Hokejbalové hřiště Slaný



Fotografie č. 13- Experimentované dítě



Fotografie č. 14 – Vybavení





Fotografie č. 15 – Obouvání bruslí



Fotografie č. 16- Zapínání bruslí



Fotografie č. 17 – Připevnění helma



Fotografie č. 18 – Připevnění chrániče



Fotografie č. 19 – Strečink



Fotografie č. 20 – Postavení se na brusle





Fotografie č. 21- Chůze po měkkém povrchu



Fotografie č. 22 – Cviky rovnováha 1



Fotografie č. 23 – Cviky rovnováha 2



Fotografie č. 24 – Cviky rovnováha 3





Fotografie č. 25 – Cviky rovnováha 4



Fotografie č. 26 – Cviky rovnováha 5



Fotografie č. 27 – Cviky rovnováha 6



Fotografie č. 28 – Pád 1



Fotografie č. 29 – Pád 2



Fotografie č. 30 – Zvedání 1



Fotografie č. 31 – Zvedání 2





Fotografie č. 32 – Nácvik zastavení brzdou



Fotografie č. 33 – Postoj



Fotografie č. 34 – V-postoj



Fotografie č. 35 – Postoj na hranách